大脑训练手册（麻省理工学院神经科学家，送给忙碌者的大脑使用指导）

塔拉·斯瓦特, SoBooKs.cc

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

大脑训练手册（麻省理工学院神经科学家，送给忙碌者的大脑使用指导）

塔拉·斯瓦特, SoBooKs.cc

麻省理工学院神经科学家，通过前沿脑科学研究带来大脑训练工具包
从“根源”上充分激活大脑，让大脑更好使、更敏捷

THE SOURCE

Open Your Mind, Change Your Life

大脑训练手册

给忙碌者的大脑激活术

［英］塔拉·斯瓦特（Tara Swart）著

何文忠 翟宇轩 冉佳 译

中信出版集团

大脑训练手册

[英]塔拉·斯瓦特 著

何文忠 翟宇轩 冉佳 译

中信出版集团

目录

序言 重返“根源”

引言

第一部分 科学与灵性

1 吸引力法则

2 视觉化 把想象可视化、可预见

第二部分 灵活大脑

3 神奇的大脑 “根源”的诞生

4 可塑性心灵 如何重新连接神经通路

第三部 敏捷大脑

5 大脑敏捷性 如何在不同类型的思维方式之间灵活转换

6 情绪 掌控你的感受

7 体会 用心去感知自身

8 直觉 相信你的内心

9 动机 保持韧性，实现目标

10 逻辑 做出正确决定

11 创造力 设计理想的未来

第四部分 激活“根源”

12 第一步 增强意识，关闭自动驾驶模式

13 第二步 创建行动板

14 第三步 集中注意力，神经可塑性在行动

15 第四步 刻意实践，大脑之源复苏

结语 维持“根源”

参考文献

致谢

作者的话

献给罗宾——

我的丈夫、我最好的朋友和“双生火焰”

献给汤姆——

我的儿子、我人生的意外之喜

有些人似乎无须付出多少努力就能成功，获得权力、财富，

取得成就；

另一些人要做到这些就须付出巨大努力；

还有一些人则完全无法实现其抱负、愿望和理想。

这是为什么呢？

原因不可能是身体上的……

因此，一定是心灵，心灵才是创造力，是人与人之间的唯一

区别。

是心灵帮助他们克服了环境和其他障碍……

——查尔斯·哈奈尔，《万能钥匙系统》

（1919年）

序言

重返“根源”

威胁恐吓年复一年，但我毫不畏惧，无论是现在还是明天……

我是命运之主宰，我是灵魂之统帅。

——威廉·埃内斯特·亨利，《不可征服》

改 变命运的机会每天都从我们身边溜走，比如与潜在合作伙伴的一次

偶遇，或是能打开新职业之门的一句评论。然而，在狂热的生活

中，我们极易忽视这些转瞬即逝的时刻，抑或弃之不理。但如能获

得恰当的帮助，我们则完全可以训练自己的思维，注意并抓住这些瞬间，学习如何将刹那之间转化为持久之变。究其根本，是因为我们在生活中最想要的东西，无论是健康、幸福、财富还是爱情，全都受我们思考、感受和行动的能力支配。换言之，也就是受我们大脑的支配。

长期以来，新时代的思维对我们承诺：重塑思维可以让我们把握命运。尽管遭人质疑，《秘密》等同类系统仍被数百万人世世代代采用。为什么？因为只要我们揭开其神秘面纱，便能发现这些系统背后潜在的某些概念在本质上十分强大。更重要的是，神经科学和行为心理学领域的最新突破也为其提供了支撑。

我是精神病学专业医学博士，从神经科学家转行，现任高管教练，同时也是心理表现方面的演讲家。我所有的研究和实践使我坚信，我们有积极改变思维方式的能力。科学和实证心理学证明，所有人都有实现自己渴望的生活的能力。

以下内容与我个人相关：我一直在探索大脑中创造梦想生活的关键——我称之为“根源”。本书将分享一些奏效的想法和技巧，以及尖端的心理学和神经科学研究，内容经一一甄选，组成了缜密可靠的工具包，来解锁大家的大脑。如果你乐见变化，并遵循书中的简单步骤，你便能整装待发，把握更多改变人生的机会，充分发挥潜力。

20世纪七八十年代，伦敦西北部奇妙地融汇了各种文化信仰、食物和语言，我就在那里长大。我的父母是第一代印度移民，我是家里最大的孩子。虽然我很快就学会了适应周围各种各样的环境和状况，但在内心深处，我极度矛盾。在家里，瑜伽和冥想是日常生活的一部分，我们严格奉行素食主义和阿育吠陀膳食（据说里面的姜黄能治百病），在吃东西前，都先供奉神灵。我父母曾试图向我解释这么做的好处，但这听

起来很牵强，我只想和朋友打成一片。我梦想的生活很简单：只要家里的一切能和周围世界和谐一致就行。

在学校，我和弟弟从不提关于转世轮回的话。但在家里，我们却得焚香拜佛，口念祷词，手奉珍馐，坚信祖先在另一个世界四处踱步，并能影响我们的生活。令我惊讶的是，我家族的亲人偶然起意，说我是已故祖母的转世灵童。祖母对自己没能接受正规教育深感遗憾（她在印度的一个村庄长大），这让全家人对我成为医生抱了很高期望。医生在我们的文化中是备受尊敬的职业，人们对其尊重的程度几近虔诚，因为这一职业关乎人的生死。我安守本分，顺着全家为我铺好的路上完中学，步入大学。

上大学的头几年，我被精神病学和神经科学吸引，因为我一直想要了解自己——我究竟是谁？如果当初可以自行决定，我真正的目标又是什么？在我20多岁时，为了卸下从童年起就一直压在我肩上的期望重担，我和我的祖辈文化划清了界限。我搬出家门，和大学朋友合住，变得对时尚感兴趣，开始穿彰显个人风格的服装，周游欧洲后又去了南非旅行，而且“冒险一博”谈了男朋友。在我和我的未婚夫相遇时，我俩都在精神病学领域工作，之后我们移居澳大利亚，后来又搬到百慕大。这一切不仅拓展了我的世界观，还加深了我对人与文化的理解。但真正的转折点出现在我30多岁的时候，当时我遭遇了重大的个人和职业危机。

作为一名精神科医生，我工作时间长、负担重，而且深感无力真正改变患者，这让我的心情越来越差。我目睹过太多人饱受折磨，也看到过精神脆弱的群体过着多么艰难困苦的生活。我非常关心患者，但我总有一种感觉——他们应得的不仅仅是药物和住院治疗，还应该培育更健

康的养生法和幸福感来帮助康复。如果我只关注疾病，那么最终的治疗目标最多也只能是帮助他们恢复正常。对我而言，这还不够。我知道在另一个世界有可能找到一个更好的结果，我觉得如果我的工作是探寻优化健康的方法，而不是简单地在病后针对急性症状进行诊治，那么我就能为世界做出更多贡献。于是，我决定辞职，试图为此做点儿什么。与此同时，我的婚姻破裂了，这严重打击了我的自我认同感和自信心。那时的我感觉就像溺水一般，毫无依靠，眼前一片迷茫。可是为了自己，也为了别人，我需要加强自己的心理适应力。

我为自我感知和未来之路苦苦挣扎，还试图弄清婚姻破裂的原因。

我必须搞明白婚姻之外的我是怎样的人，而那正是我成年形成期的基础。我经历的那些低谷无法用语言描述，只能在绝望和失落的号叫中表达，就像孩提时代释放情绪一样。然而，正是跌入谷底让我有了清晰的新方向。从那一刻起，一种我从没意识到自己拥有的决心萌发了，一种我必须努力前行才能真正发挥自己潜力的旅途使命感诞生了。

若干年前状态尚佳时，我偶然接触到了积极思维和视觉化的概念。

那时我还是一名医生，30岁左右，正在环球旅行，已经步入幸福的婚姻殿堂，生活无忧无虑。出于对荣格心理学的兴趣，我读了很多有关个人发展的书。医学教育出身的我在同行眼里可谓“另类”，他们大多对自我帮助类书籍不屑一顾，但我相信，各种各样的意识形态都有其存在的合理之处。我读了一本更为深奥的书——《万能钥匙系统》，该书被称为“积极思维的圣经”，查尔斯·哈奈尔著，1916年首次出版。此书将“吸引力法则”等信仰与视觉化和冥想的力量相结合。尽管我没有按照书中所写进行逐步实操，但该书引起了我的共鸣，因此我决定之后“如果我要……时”再回头求助这本书。之后多年，我忘了这本书，

直到我精心打造的生活坍塌——婚姻破裂、职业巨变、独自生活并开展新事业，我才发现这本书又一次吸引了我。

我对书中那些练习的力量感到吃惊。每过一周，我都会对导致我生活失控的思维模式有更深入的新见解，我逐渐懂得，正确答案应该是让情感为自己工作，做情感的主人，而不是被其压倒。这是一个选择！相比于仅仅过度分析每种情况，视觉化尤为有力，让人大开眼界。我摆脱了溺水的感觉，转而创造了一个我可以随时抓住的小救生筏形象。我前面有个岛屿，我看到自己站在金色的沙滩上，海水从身边流过，暖阳洒在身上，这是安全沉着的一天。此外，我开始养成每年做行动板的习惯。行动板是用符号表示目标和愿望而创建的拼贴画，可以为你实现这些目标和愿望增加动力，这一点之后在书中会再提及。我的行动板从实现一些小事开始，最终却成了远超我想象的强大力量。若干年前的行动板我保留至今，行动板上的许多事情，就连细枝末节的小事也一一实现了，这着实让我惊讶。

在追随激情和教育人们的同时，我感受到掌控自我生活的力量，也感受到我对其他人甚至全世界的影响力。我一直都相信富足和慷慨的重要性，它们对我来说是强大的内在价值，但变化是，将这些知识传播到全世界——无论是对朋友、家人还是患者——比为自己生存所需而努力更重要。我看到了自己的极大发展和改变，而且最重要的是，我的学习可以通过一种令人着迷的方式进行——用我的神经科学和精神病学知识进行解码，这样我便能让大脑以不同的方式运转，从而支撑我的新生活模式。

随着我努力开辟全新道路，将注意力转向大脑优化科学，我充分理解了如何才能利用大脑带领我们步入渴望的生活。我决定倾尽毕生来揭

开大脑的秘密，而随着决心越发坚定，我也建立并完善了我的诠释语言和教学内容。

在我成年后，神经科学发展迅猛，主要是由于扫描技术的出现。这些发展证实了我直觉上感受到但不敢断然相信的事物，也证实了此前从未与现代西方生活交融的印度文化的古老智慧。大脑有何影响力？心理健康和力量有多重要？释放大脑可塑性蕴含多么巨大的力量？这对我们又意味着什么？我们对这些问题的看法因为大脑扫描技术而完全转变了。

由于这和我的个人成长及情感变化极为相似，我能将“我是谁”和“我做什么”紧密联系起来，我相信我也可以帮助其他人实现这一目标。如今我理解了自己在这个世界上的原因，这一点对我触动很大。要在现实世界中实现这一点，我要做的就是努力做我擅长的事情，寻找生活中的积极因素，而非紧盯着错误，这样才能对我接触的一切产生影响。

我开始觉得我对神经科学的理解以及对深奥哲学的探寻不是完全分裂的两个思想极点，而是像两个核心元素一样相互吸引，来创造新的力量。我的朋友、家人、患者和客户的经历都一一融入了我的想法，并一次次在我的教导核心中得以验证。时至今日，我终于在做我真正想做的工作，而且凡我所到之处，这个工作都将产生积极的影响。我的周围聚集了一批支持我和我想要实现的事业的人。每年我都会做一个行动板，从不间断。我写日记来跟踪记录我对发生的任何事情的想法和情绪反应，慢慢地劝说自己去信任和感激他人，而非责备他人或逃避真正的责任。我完全独立，可以依靠自己去利用我的内在资源，即使在我以前认为无法承受的情况下也是如此。我体验过诸多见解，从而得以将对东方

哲学和认知科学的了解融合成一个新的生活宣言。随着时间的推移，这些变化促使我的工作范围和规模发生了巨大飞跃，并使我以从未想过的方式找到了个人满足感和安全感。

在本书中，我将以科学为支撑，以前沿、新颖的方式讲述我的学习和经历以及科学进展；讲述我如何重新训练大脑，从而指导行动和情绪来表达我们最深层的梦想。理解和控制自己的大脑是关键，而这正是所谓“根源”的力量所在。我在大学学习了九年，在精神病学领域工作了七年，又当了十年的高管教练，才到达今天这一阶段。我十分乐意将掌控大脑、改变命运的秘诀分享给大家。

塔拉·斯瓦特博士

伦敦

引言

无论你认为自己行或不行，你都没错。

——亨利·福特

曾 几何时，人类等灵长类动物，以及其他更大、更强壮、更敏捷的动物，共同生活在地球。当时，我们和地球上的其他生物相比，并没有什么不同。我们的头骨比现在小，里面主要是边缘系统，由纤细的外皮层包裹。边缘系统是大脑最古老、最深层的部分，掌管情绪和直觉。后来……我们发现了火。[1]

我们并不知道究竟是自然进化使我们的大脑皮层变得更大，从而使我们有了使用工具和生火的能力，还是这一开始不过是随机迸发的小火花，但最后却改变了世界。我们培养这个能力不仅是为了取暖，而且是为了煮肉，从而有效地消化蛋白质。我们的消化道收缩变小，于是我们将资源转移，来扩展大脑外皮层，最终它变得和周围的边缘系统一样密

集。大脑皮层的快速发展是人类认知进化中最关键的时刻，它使我们成为这个星球上最成功的动物。

随着大脑中现代、理性的部分不断发展，我们有了清晰的言语表达以及预测并规划未来的能力。随着我们的逻辑能力越来越强，并能在更大的部落中交流和生存，我们说得更多了，感觉得更少了。我们从情感转向逻辑和事实，物竞天择、适者生存成为我们达到目的的手段。我们失去了让我们进化到这个时代的富足感，也失去了对每个人都足够的感觉。我们丧失了与命运的关系——我们曾经对命运拥有最大的控制权。我们也断绝了与简单生活的联系，比如坐在篝火旁讲故事、仰望星空或赤脚走在大自然中，转而开始种植农作物，创立各种行业，其中，权力和地位远比合作或和平共处更重要。我们不再只是生存，而是开始着手做很多事情，处于一种无法关闭的自动驾驶模式。

几千年后，我们生活在一个逻辑被过度高估的世界里，而情感被看作弱点，基于直觉的决策更是少有或者根本没有。我们已然忘记了自己从何而来。随着时间的推移，我们已经忽略了让人类的进化步入关键时刻的边缘系统，反而对大脑皮层“顶礼膜拜”。我们降低了深度，削弱了激情和直觉，逐渐依赖于表层的能力，例如考试、死记硬背或交易关系等等。这些能力与物质利益相关，而非真正的快乐。我们的生活被压力支配，我们根本无暇顾及我们是谁、要去哪里以及想要什么生活。我们如今处于一个科技将瓦解我们的身心的时刻，对此我们始料未及。我们正处于剧变的临界点。

相信科学

在这些变化中，我们的大脑发生了什么变化？我小时候，大脑扫描器根本就不存在，但现在通过对健康大脑进行复杂成像，我们可以真正

看到思想的“模样”，也能看到愤怒、悲伤和喜悦在大脑中是什么样子。通过扫描等研究，我们可以证明父母的行为和彼此的感情会对儿童的大脑产生影响，对成年人来说也是如此。我们现在知道，从体育锻炼和冥想到社交关系和压力，这一切都在不断塑造我们的大脑。这为我们提供了一个理解古老想法的新语境。

到目前为止，“我们可以通过改变思维方式来创造想要的生活”这一想法最著名的拥护者遭到了科学家的普遍批评，因为他们认为，思想本身是有“磁力”的，会以一个振动频率向外运动进入宇宙并产生影响。这些“振动”和“共鸣”的主张在实证科学上没有任何依据，因此，时至今日，仍需要在信念上有一个巨大的飞跃才能认可这些主张：它要求我们相信，通过积极思考，我们可以将想要的元素吸引到我们的人生中来。这可能会造成一种被动过程的印象——我们坐在家里或荒岛上就能奇迹般地改变世界。当然，这是不可能的，而且对质疑者而言，“吸引力法则”、“显现”和“富足”的拥护者让整件事听起来像是一则关于魔幻思考的宣言。

然而，正如现代科学展示的那样，正念这类古老的练习和阿育吠陀这类古老的医学原则被证明有益，因此我们对神经可塑性（大脑收缩和变化的能力）的理解也证明，引导思想不仅可以影响我们对“现实”的看法，还可以影响我们的物质生活环境、人际关系以及我们吸引到生活中或在生活中容忍的情境。我们的思考方式决定了我们的人生，这个想法很简单，但其中的道理十分强大。在童年时期，我们的大脑会积极成长、变化，而相比之下，作为成年人，我们必须有意识地引导自己的成长和发展。我们可以利用大脑固有的灵活性来增加许多人生体验，这实际上非常令人兴奋，而这一概念也将作为本书中所有理论和实践的支

撑。

不同于"吸引力法则"运动背后的伪科学，作为一名实践经验丰富的神经科学家和精神病医生，我的这些主张具有充足的权威性。我的方法建立在已经被证实的脑身连接（关于大脑和身体之间存在千丝万缕的联系且会相互产生连锁反应的概念）的有力基础之上，主要通过神经内分泌系统（包括我们所有的腺体和激素）和自主神经系统（除了大脑本身和脊髓之外的所有神经）来进行。我们是否能茁壮成长，取决于大脑的健康状况（情绪和逻辑）以及我们允许从中产生的想法的质量。无论其条件和质量在当下如何，大脑的灵活性意味着我们有能力改变大脑通路，从而改变我们的生活，以获得更美好的明天。

我们有时不得不去挑战进化的"硬连线"后果，并重新训练自己以更敏捷、更积极的方式思考。现在是时候采取行动了！这不是迷信，而是基于科学的信仰。

处于自动驾驶模式的大脑

让我们首先思考一下我们对自己的大脑是怎么看的。释放大脑力量的第一步是不要再把其看成理所当然之事，大脑是我们最大的资产；而至关重要的是，它还支配着我们的生活——我们的信心、人际关系、创造力、自尊心、人生目标和恢复能力等等。

大脑的860亿个神经元（脑细胞）每毫秒都在解读并回应从我们的身体和环境中获得的大量感官反馈，并根据大脑判断的"意义"来处理、归档这些信息。这些神经元不断发送信号，并在将情绪、动作、记忆和联系结合在一起时，形成了联系并建立了"通路"。

这主要是在潜意识层面，我们一直都是以这个所谓的反馈回路为基础行动的，并不断调整我们对感知触发器的实时回应。信息来自外部世

界，我们会根据模式识别对其做出回应，而随着我们逐渐成熟，我们变得越来越故步自封，这一模式识别也会越发根深蒂固。从每天沿同样的路线去上班（通常我们都没瞥一眼窗外或路上的景色），到遵循熟悉的（且不满意的）关系模式，都说明我们大部分的生活处于自动驾驶模式。在大多数情况下，我们都这样做，并且毫不质疑。重复得多了，这就成了我们大脑中的默认通路；做某件事的时间越久，我们质疑它的可能性就越小，无论是对我们最喜欢的颜色还是我们对人生伴侣的选择，都是如此。

遵循这种自动驾驶模式意味着人生按部就班，按照非常熟悉的模式进行，这对大脑来说效率更高，因为它需要的能量更少。此外，大脑对于避免变化非常积极，它将变化看成一种“威胁”，并对它产生一种压力反应。这种反应阻止我们冒险、削弱我们的高级思维（大脑的执行功能，如调节情绪、推翻偏见、解决复杂问题、灵活并富有创造性地思考），从而保证我们的安全。无论是否符合我们的最大利益，它都会选择即时满足和阻力最小的路径。处于自动驾驶模式时，我们不会质疑这些潜在的、根深蒂固的习惯来自何处、是否能继续为我们服务。我们切断电源，让生活发生在我们身上，认为我们对大部分生活都无能为力。但是我们做的每件事都强化了一种模式或通路，并巩固了我们的自动驾驶行为。这样做时，就会强化事情本就如此的隐含概念，这一概念就会比以往更让我们相信生活是发生在我们身上的，在很大程度上我们都对此无能为力。然而，神经科学表明，我们可以通过重新连接大脑通路来重新控制自己的思想，从而为我们的生活做出积极持久的改变。

“根源”

“根源”是一个非常不可思议而且复杂无比的东西，它就是我们的

整个大脑，而不仅仅是皮质以及规划和数据驱动的决策能力。大脑的真正力量在于能够将我们的思考和感觉（皮质和边缘系统共同感受到的）、直觉以及全身感受到的一切整合在一起。这可以创造真正属于我们的人生经历。在这样的经历里，我们对自己应对各种情况的惊人能力充满了信任，全身心都充分地沉浸在其中。

生活不必都是恐惧和犹豫，也不必都是如果和后悔。每个人的大脑都有能力去充分、大胆地生活，并远离遗憾或不幸。通过将我学习的文化遗产与现代医学和神经科学相结合，我逐渐认识到，如果充分开发大脑的潜力，我们的生活将与今天大不相同。

“根源”的核心在于提高我们对神经通路及其活动模式的认识水平，这些神经通路和活动模式决定了我们是如何无意识地对触发事件做出反应的，比如是大发脾气还是自我封闭，是安慰性进食还是寻求帮助。更多地意识到我们的回应和行为，将塑造我们遇到挑战时做出的反应。这种对我们自己和他人心理状态的意识支配着我们最复杂、最重要的社会互动：理解他人的认知，即所谓的心灵理论，我们可以用它来解释、理解并预测周围人的行动。

如果善于理解是什么引发了他人的行为，就会有明显的优势，而无法做到这一点的极端例子是自闭症。我们可以利用神经可塑性（意味着我们可以学习和改变）和大脑敏捷度的力量，在各种情况下和不同类型的人使用全脑思维，从而在做这些事时更加得心应手。

开发元认知或“思考思考本身”，变成“意识到一个人的意识”，而不是在自动驾驶模式下运作，这是“根源”的主要目标。前额叶皮层监测来自其他区域的感官信号，并根据外部世界的情况不断更新大脑，通过反馈回路指导我们的思维。元认知包括我们所有的记忆监控和自我

调节、意识和自我意识，这些是调节思维、将我们的意识和学习及改变的潜力最大化的关键能力。

我的四步计划想要完全唤醒大脑并挖掘你的最大潜力，这是对大脑长期神经科学和精神病学对大脑长期理解的产物，并通过最先进的认知科学进行更新。我将其与深奥的基于灵性支持的健康方法相结合。我们将详细探讨“创造”未来的能力背后的神经科学——吸引力法则，以及如何训练你的大脑“呈现”你的梦想；我们将研究21世纪科学提出的视觉化方法的力量及其工作原理，也会研究当你主动引导积极思考时，大脑内部会发生什么；还将深入研究如何使用行动板来集中你的注意力，从而构建真正能满足你内心需求和愿望的生活。最终的结果是一种强劲的“鸡尾酒”，它将终止消极思维，重启你的思想和动力。

“根源” 与你

本书是一本人生指南，以开放和实用的方式使科学和灵性相结合。

我希望各位能够唤醒大脑并充分释放其潜力，这样你就可以过上自己真正想要的生活；也希望各位关掉自动驾驶模式，做出发展前进的必要决定。我们都有消极的思维模式和行为、使生活更轻松但对幸福毫无帮助的习惯，以及限制人生选择的情绪，并受到它们的影响；但如果它们决定着你的生活方式，那么你就需要找到一条越过它们的道路。这是你充分参与最深层需求和欲望的机会，也是让你的人生因为你而发生，而不是发生在你身上的机会。

请看一眼下面的陈述，看看有多少是你感同身受的。如果你点了点头，那么本书就很适合你。

情感关系

- 我对别人的关心超过对自己的关心。

- 我很难找到并发展健康的感情，并且怀疑那些威胁我长期幸福的问题会不断出现。
- 我过去受过深深的伤害，因此我已经彻底遇不到任何特别的人了。
- 无论是单身还是约会，我都能接受。



我非常想遇到某人，这样我才不是朋友里唯一没生孩子的人。

- 我陷入了一段不幸福的长期的感情，而且找不到出路。
- 我交不到新朋友，和已有的朋友也没什么联系。我不知道如何“继续前进”。
- 我想要一个伴侣和一个家庭，但我觉得我完全无法控制这件事。

工作

- 我在做决定时感到痛苦。
- 我知道我可以在某方面做到最好，但不确定在我做的事情中我能否充分发挥我的潜力。
- 我从未要求加薪或升职。
- 我的工作很无聊，但能让我收支平衡。
- 我对自己能做什么和不能做什么有固定的看法，并且顺从这种看法。
- 我有时感到疲惫不堪、心力交瘁，甚至下不了床。
- 我对自己的职业生涯有很多想法，但不知道如何实现。

个人发展

- “从未”“总是”“应该/必须”支配着我的思想。
- 我希望能更好地掌控自己的生活。
- 我感到迷茫，担心美好生活会与我擦肩而过。
- 我被极端情绪压得不能自已。
- 我对自己身体和外表的感觉很受我当时心情的影响。
- 我有时会怨恨那些生活方式比我好的人，即便他们是我的朋友。
- 我给大多数人看的生活是展览的版本，因为我在内心深处认为它不够好。
- 我想开始一段新的冒险或去旅行，做一些与我的生活不同的事情，但一直在推迟。

如果你认可上面的任意一条陈述，那么对神经可塑性是如何起作用的理解将让你用不同方式思考，并改变旧的假设和根深蒂固的自我信念。本书将帮助你设定未来的意图、目标或梦想，并向你展示如何实现自己希望的生活的理想愿景。

日记

在开始之前，我们要培养一个重要的新习惯：写日记。在本书中，我们会问自己很多问题，揭示使人衰弱的模式和习惯，并朝着可能更加光明的未来迈出步伐，所以请花点时间写日记，它会让你快乐和强大。为了使这个做法的益处最大化，你需要每天在日记中写下你对自己生活中的人和事的看法和反应。你不需要长篇大论，你只要能开诚布公地表达你的情绪、动力和行为就好了。

塔拉：吐露心声

即使我的事业之星正冉冉升起，但一谈到我的爱情，我就完全

不知所措。我像躲瘟疫一样避免亲密关系，从约会几年了都不确定关系，到两年都没有约会一次，我意识到自己被信任缺失以及担心在婚姻破裂后再次受到伤害的恐惧控制了。我坚信对我来说最好、最正确的选择就是再也不考虑结婚，所以接受一段坚定忠诚的情感完全是在浪费时间和精力。我必须努力克服这种想法，但情绪却成了阻挡我改变的最大障碍。

我发现写日记是一种有效的方式，通过它，我看到这种不信任使我陷入了避免亲密关系的反复模式，而它不可避免地导致了自我实现的预言。我决定装作过去对我毫无影响，试着用不同的方式思考和行动，看看我最害怕的事情是否真的会发生，可是什么都没有发生。路上有一些颠簸，但我知道问题不大，我仍然可以继续前进，直到一切进展顺利。自我封闭绝不会让我前进至此。

深入根源

关于神经，有一个错误观点，而且它不会消失，这个观点是：我们只使用大脑的10%。其实事实并非如此，但我们对这个统计数据的喜爱掩盖了科学真理，即成长和改变我们大脑的潜力之大以及它指导我们生活的能力超乎我们的想象。

本书中没有量子物理学的高谈阔论，其中的理论都有足够严谨的科学作为支撑。我将分享我与我的患者以及参与培训的客户一起使用的四步计划，也将分享让我受益匪浅的一些做法，比如，通过视觉化、写日记和创建强大的行动板等方法来实现愿望。

在第一部分“科学与灵性”中，你将了解吸引力法则背后的科学以及视觉化的力量；第二部分“灵活大脑”探讨了神经可塑性以及我们的大脑如何才能真正改变其工作方式；第三部分“敏捷大脑”揭示了敏捷

且平衡的大脑在我们生活方式中的力量；我建议大家尝试实践部分——第四部分“激活‘根源’”的练习，它们将为你提供一张路径图以深入了解“根源”。

本书将带你踏上一段融合科学与灵性，并帮助你将洞察力转变为动力、将自动驾驶模式转变为行动的旅程——这就是“根源”的力量——让你逐渐了解如何掌控自己的命运。成为全新自信的自己，创造崭新的神奇生活，你与它只有四步之遥。

[1] Harari, Y.N., 2015. Sapiens: A brief history of humankind,Vintage.

第一部分

科学与灵性

1

吸引力法则

吸引你期待的，反思你渴望的，成为你尊重的，模仿你钦佩的。

——佚名

你 是否有过这样万事如意的一天：闹钟还没响你就醒了，你出乎意料地有时间悠闲地享用早餐，这让你感觉非常放松和清醒，随后你发现多年来想买的东西现在价格非常优惠，或者工作中获得了非常棒的机会？这时我们会说“这一定是我的幸运日”，或者认定自己处于“连胜”状态。这些机会看似随机，不受我们控制。或许你认识某个总是“幸运”的人。音乐会的门票已经售罄，但有人有张多余的票；坐飞机时，这些人总能享受升舱；他们和伴侣也是天造地设，幸福美满。

但我逐渐明白，这些“幸运”时刻绝非纯粹的偶然：这不过是吸引力法则在起作用。想想最近发生在你身上的“幸运”事。获得工作机会似乎是好运，但为什么不把它视为你表现优秀的反映呢？遇见新伴侣的机会可能更像是一张“金奖券”，但为什么不把它视作为了在恰当的时间、恰当的地点、遇见恰当的人而做出的有意识的努力的结果呢？人生不只是碰巧发生在我们身上，我们所做的一切都在创造人生。

吸引力法则是本书的核心。简而言之，吸引力法则描述的是，我们的思考方式直接催生了我们创造人生中的关系、情境和事物的方式。我们专注于这些事物，将其视觉化，并采取行动将我们的能量转移到这些事物上，从而使其“呈现”。这种想法就是选择将精力和注意力集中在某件事物上，从而让其在你的人生中得以“呈现”。

这种“呈现”的想法颇具争议，常常被反驳，它导致人们摒弃了吸引力法则的整体思想，但在我看来，这是因为语义的问题。《秘密》和《万能钥匙系统》这类书之所以大获成功，是因为它们建立在“思想振动”和“更高力量”的基础之上，因而使“呈现”这个词充满了关于宗教证据和盲目信仰的联想，但其实“呈现”只不过是“让某事发生”的另一种说法罢了。这一说法涉及的绝不仅仅是意图，更是行动。我们应该把“呈

现”看成意图与行动之间有针对性、有目的性的关联，而不是对奇妙和自发事件的满满期望。要做到这一点，需要这些励志书籍的思想体系，并以现代科学作为支撑。

在循证科学的范围内，我将概述支持吸引力法则的六大原则，探索支持这些原则的大脑过程以及能让你将这些原则为己所用的实践活动，从而让本书在你设计理想生活时为你加油助力。在受欢迎的吸引力法则手册中，这六大原则有各种各样的组合，我们可以从中揭示许多科学真理，对此你可能会感到惊讶。

设定你的意图

在依次讨论这六大原则之前，我想先讨论一下吸引力法则热衷者所谓的意图点是什么。他们将此定义为“心灵”与“思想”之间的交汇点，但科学告诉我们，这个概念不仅仅是盲目的信仰。从科学角度来看，当我们从“意图点”设定目标时，实际上是我们的直觉、最深刻的情感和理性思维和谐地排列在一起运作，而不是相互冲突。如果在这三个方面失控，我们就几乎不可能实现目标。

有趣的是，在做人生选择时，头脑、心脏和肠道各自为政，常常将我们拽向不同的方向——大脑的逻辑过程与更本能的身体反应以及情绪的拉动相互争斗（这种情况既发生在做重大决策时，如在想要的工作与职业发展的现实之间做选择；也发生在做小的选择时，如决定是否购买一件打折的昂贵新夹克）。越来越多的新兴科学正在展示我们身心关系的相互关联性，让我们更了解脑身连接。由于所有神经和激素双向互动，我们会更清楚地看到：如果我们感到饥饿或疲倦，这会影响我们的情绪和决策；如果我们感到抑郁或压力大，就会在睡眠、食欲、体重和许多物理因素上发生变化。接受这一点，努力实现在全脑和全身都使自

己感觉恰当的意图点，便具有科学意义。

皮帕：一个困难的选择

我刚刚开始指导皮帕时，她的婚姻正处于破裂状态。皮帕嫁给了一个律师，结婚十年来，她的丈夫大多时间都忙于工作，每周有几晚都睡在办公室，对此，皮帕非常不高兴。皮帕夫妇生了两个小孩，但在大多数周末，都是皮帕独自带孩子，因为她的丈夫要么在办公室，要么就在外地出差。有很多次，皮帕都想离婚。皮帕告诉我那感觉就像是“假结婚”，她非常孤独。但双方的家人都劝皮帕再坚持一下，劝她说，等她的丈夫升职了，孩子长大了，一切都会好起来的。现实点说，皮帕也知道，如果离婚，她负担不起这个家庭的开支，同时也很担心离婚会给她和孩子的生活带来剧变。

我鼓励皮帕使用图像创建一个行动板，来帮助她按照自己的意愿视觉化自己的生活。事实证明，这成了她生活的转折点。一周后，皮帕再来找我的时候，她已经做好了一个强有力的行动板。行动板的中心是一个女人的形象，她背对着镜头，独自一人站在山脚下。她的双手放在臀部，看起来已经准备好要爬上去了。她深知前路艰苦，但依旧相信自己能成功。上面还有她孩子的照片、她想去的地方的照片，以及她想进行的家庭冒险活动的照片。

这个行动板帮助皮帕了解自己内心真正想要的是什么，并找出了使其做出的决定蒙上阴影的逻辑问题。即使他们的情况在短期内不会变好，但皮帕觉得自己被赋能了，可以做出最终对所有人都更好的选择。长期以来，皮帕一直被恐惧支配着做出决定，想的都是最糟糕的情境和灾难，大脑陷入焦虑和恐惧，使逻辑问题和局限思考压制并淹没了其情感大脑。通过制作行动板和我们的共同努力，

皮帕才得以让自己的头脑和心灵保持一致，知道了自己对未来的真实意向。

那天晚上，皮帕告诉丈夫，自己想和他离婚，她丈夫最初很震惊，但随后还是同意了。离婚四年来，皮帕过得很幸福，和前夫也保持着良好的关系，她深信自己当时的决定是正确的。

吸引你真正想要的

设定意图没有什么神秘或神奇的，只需要问自己一个问题：“我的人生是按照我想要走的路在进行吗？”如果答案是否定的，那么就设想你想走的路是怎样的，并采取相应行动。通过释放大脑的全部力量，即“根源”，我们就可以按照能帮我们实现这一愿景的方式进行思考和行动。

关键是要记住，当我们的目标与我们最深刻的生活选择和价值观相匹配时，我们的意图和焦点就会体现得最为强烈。例如，如果你为了钱而强迫自己选了一个职业，却牺牲了由衷想要的具有使命感并能帮助他人的工作，你就会在身体、情感和精神各方面遭受压力和焦虑等消极症状的折磨，因为你脱离了真我而生活。或者，你因为生物钟嘀嗒作响，而向对伴侣的需求妥协，可最终你会发现，明明自己已经勾选了很多选项，但内心深处的需求仍未满足。

这样的症状代表了你内心的呐喊：“这不是我想要的！”这些内在冲突破坏了我们的免疫力，从而对我们的恢复能力造成影响。例如，长期处于压力之下时，大脑和身体会充满压力荷尔蒙皮质醇，它会对白细胞，也就是免疫系统的第一道防线产生连锁影响。

相反，当我们更加平衡，也就是目标和行为与深层自我相匹配时，我们就能为成功做好准备，我们就不太可能因为焦虑或消极情绪而陷入

困境，压力激素水平可能也会降低，因而我们的身体更健康、免疫力更强，无论是小疾还是大病，我们都可一一避免。情绪调节激素和让人感觉良好的内啡肽使“根源”可以更自由地流动。

我再强调一下，每天我都会在参与培训的人身上看到这方面的例子。许多有紧迫感的成功人士认为，压力让他们成功，对于想要成就人生的人来说，必然需要长期保持肾上腺素和皮质醇状态的高水平。但他们忽略了身体正在努力应对的一些信号——是否感到心悸、压迫，是否存在消化问题或者情绪低落，这可能会持续多年。我做的第一项工作就是告诉他们不能忽视这些症状，而且需要找到其“根源”，那就是心灵需求和直觉感悟两者已经脱节，不计身体和情感成本而推动自己前进的死板观念正在毒害他们。我的第一项工作就是说服他们，他们需要停下来审视一下，倾听身体和心灵的声音，重新接触他们在一生中真正想要的事物。

对我来说，作为一个描述大脑与身体相融合的隐喻，“意图点”是“根源”全力运行的标志，也是我们都应该努力争取的一件事。一旦我们能够更充分地将身心融合（对此将在第三部分中详细探讨），我们的动力和能量也将强有力地相匹配。

设定你的意图

我希望你现在能设定你的意图：支持你未来想实现的一切事情的首要目标。这个意图要大胆一点，应该是一个反映你想要改变的人生的宏伟愿望。将此“意图点”写在日记本的第一页。

呈现这一变化的想法应该是令人兴奋、鼓舞人心的。当你闭上眼睛，想象这一意图成为现实时，你应该能够看到你脑海中的画面并切身感受到它，这一意图应该让你的心灵充满渴望。你的意图可能是以下这

些。

- 通过提振信心来建立一项繁荣的事业并找到人生佳偶。
- 从现在开始，放下恐惧，让勇气和愿景来主导我的决定。
- 扭转一段艰难的情感关系或家庭状况，掌握情绪调节。
- 改善身心健康，树立更大的人生目标，获得幸福。
- 采取自我同情的态度，关闭内心的批判之声，从而创造梦寐

以求的应得生活。

不被目标束缚，志存高远。在阅读本书的过程中，你将学习如何利用“根源”来帮助你实现想要实现的任何事。我们将在下一章中探讨如何展望你内心最深切的愿望。如果随后在阅读本书并创建行动板时，你发现需要对意图进行调整，也没有问题。在通读本书时，你甚至可以开始为行动板搜集图像，并开始搜集和整理与你的理想生活相关的想法。

现在，让我们依次看看支撑吸引力法则的六大原则是什么，以及现代神经科学是怎么看待这些原则的。

原则一：富足

接入“富足宇宙”的想法是吸引力法则的核心。如果你想利用“根源”，这便是你要采纳的第一原则。因为“富足”这个词已经被最不科学的励志导师滥用，所以你可能会忍不住把它视为励志自助领域的“棉花糖”。但是，如果我们认真考虑一下，就有可能从有科学支撑的常识角度来看待它。

争夺富足的内部争斗

在大多数人心目中，富足和匮乏始终是对立的。这就像在我们面前有两条道路可以选择，而每一条路都会给我们带来截然不同的人生体验。

一方面，富足与积极思考和慷慨相关，其中心观点是每个人都有足够的东西，通过找到合适的工作并获得成功，我们将让自己的人生具有无限可能。富足可提升自尊和自信，帮助我们在艰难时期保持韧性；富足具有感染力和创造能力，创造了我们周围繁荣的环境和社区。物以类聚，人以群分。环顾四周，你会发现你的朋友、伴侣和商业伙伴都是和你有相似心态的积极自信的人。

另一方面，如果我们从匮乏的角度来思考，恐惧就成了我们的主要动机。从消极方面思考时，我们会非常关注自己没有的东西和做不到的事情，以及我们自己及所在处境的不足。我们思考时非黑即白，在障碍和限制面前畏畏缩缩，总是退回保守、安全的舒适区，躲避风险，抵制变化。我们说“与其遇上不认识的新鬼，不如遇到认识的老鬼”或者“才出油锅又入火坑”。我们经常没有充分的实际证据表明，如果采取大量行动就会发生好事；但同样也没有充分的实际证据表明，如果做出过于冒险的行为就会发生坏事。

想想你自己的生活。你是否曾因为害怕不确定性和变化而被困在某些事情当中？比如让你不开心的工作、失常的情感关系、时过境迁的友谊。如果你开始做新的事情，你是否会担心失败？我们以前遇到糟心事时就经常是这种情况。我有一个单身朋友曾迫切想找个对象，但当一连串糟糕的经历涌上心头后，他就不再出去约会，这和某人深深地陷入了匮乏心态相似。我们时刻担心最坏的情况将要发生，并依次对生活做出回应，于是大脑中的这些消极通路也会随之加强。

恐惧是一种强大的情感，会占据大脑的主要部分。在这种状态下，我们大脑中结合情感和记忆的部分变得高度活跃，发出红色警报，以勾起不好的回忆和过去的失败作为安全机制，使我们免受危险。这会创造

一个引发特定响应的反馈回路，从而帮助我们摆脱风险。

有趣的是，损失对我们大脑的影响力是同等收益的两倍，因此我们更倾向于避免潜在损失，而不是试图获得收益。[1]商业中的责备文化依赖于这种行为偏见，就是因为人们过于害怕质疑糟糕的决策和挑战现状。还记得上次你要求加薪，你的老板因此讨厌你吗？或者还记得那个你曾真心喜欢的，在三次约会后就缠着你的家伙吗？“再次想一想自己当时的状态，这些糟糕的事就很可能再次发生”，我们的大脑做着它认为对我们最好的事，如此警告我们。然而，抱着匮乏心态生活会阻碍积极的变化，使我们陷入困境，让我们停滞不前。这种心态让我们墨守成规，因为我们太了解我们没有什么了。我们害怕失去，变得极度厌恶风险，而对威胁极为敏感的大脑无法促进灵活和富足的思维，也无法全面参与脑身决策。

重要的是，我们的思维方式将根据具体情况进行调整。我们所有人都根据可能引发特定情况的压力因素而在人生的不同领域之间摇摆，例如，处于慢性压力时，大多数人对风险的偏好会显著降低。如果长时间在重要的截止日期前从事大型复杂项目，我们就不太可能利用一个好机会去买新房子，也不太可能察觉到这是认真约会的好时机。这种反应很正常，在某种程度上也很理性，但当你认为许多人生活在一种接近恒定的压力状态下时，就很容易看出匮乏心态为何能够起主导作用，让我们陷入困境而无法迈入下一级别。

即便不考虑眼前的压力源，匮乏心态也可能在我们人生的某个特定领域根深蒂固。想想你自己的生活，问问自己，你最常在哪里实践富足或匮乏心态：感情生活中？工作中？友情中？还是尝试新事物的过程中？想想这一心态是如何影响你现在的生活和未来的梦想的。

那么，怎样才能改变我们的思维方式，使我们过上富足生活呢？富足思想能否形成，取决于我们是否愿意改变思维模式，为新思想腾出空间；取决于我们是否愿意摒弃过去的信念和假设，接纳新的证据和想法。神经科学家对此必须做到言行一致：研究的进步意味着我们曾以为真实的事物也无据可依。如今有必要重新评估的概念列表里包括人成年后大脑就被“设定”好了、左右脑思维/偏侧优势的假新闻、两性大脑间差异本质，以及性别特征的生物学基础等等。

很明显，如果你支持科学，你就不会因为失败而感到不适，并且会带着对学习和不断进步的渴望向前迈进。生活和科学一样，如果我们愿意摒弃过去的观点而接受变化，就会更容易取得进步。实现个人转变，需要我们对自己的思想保持坚定的坦诚，并愿意改变自己的思维。

爱情中的克莱尔与工作中的克莱尔

我有一个老朋友名叫克莱尔，她对待感情和友谊的富足方式非常令人钦佩。虽然她最近结束了一段变质的长期感情，但她能够不抱着愤世嫉俗的心态，乐观愉悦地开始新的约会。她什么样的好朋友都有，而且她非常擅长结交新朋、维持旧友。

然而，她在工作上的情况却是另一回事。多年来，她一直悲惨地困在一家公司，由于公司高管总是给她安排出力不讨好的任务，她不仅没能升职，还常常被当作出气筒。过去四年，只要有人愿意听，她就会抱怨这份工作，却似乎不能离开这家公司。为什么？在克莱尔的童年时代，她的父母都是自由职业者，工作时有时无，这导致克莱尔一直对收入不稳定深感恐惧。再加上在第一份重要工作中被裁员的阴影，导致她总是往最糟糕的情况想，所以她在工作中固守着熟悉的“安全”感。毫无疑问，她的职业生涯之所以这样，

主要是因为匮乏心态在作祟。

为克莱尔指出这种长期的消极信念模式，提醒她该模式是如何影响到其有意识的大脑的，就能帮她做出主动的选择，正确面对对职业不稳定的担忧这一问题。我们的想法是，让她把人际关系和感情中的生活乐趣应用到工作中去。经过一段时间的实验，克莱尔明白了如何将这种身心上真实的乐趣应用到工作中。她意识到自己拥有构建良好关系的技巧，又对人际交往十分享受，这意味着除非她自己不愿意找，否则她不可能找不到工作。

凭借这样的自信，克莱尔将富足心态带入自己的职业生涯，并开始根据自己的想法做出选择，而非不惜一切代价维持现状。

我们可能都有点儿像克莱尔，只不过我们的“匮乏”点不仅存在于职业生活中，还存在于情感关系、社交生活以及生活福祉中。问问自己，你是否抱有某些执念，可能阻止你在生活各方面做出改变？比如说，你工作太多，想要把任务分派下去，却找到了不这样做的理由，因为你在内心深处还是喜欢独当一面的感觉，觉得自己是唯一有知识、有能力掌控局面的人，而且你也担心分派工作意味着其他人可能会比你做得更出色。这似乎风险太大了，但真的是这样吗？这些都是我们为害怕失败而找的借口，而这些借口正是我们拥抱“根源”想要确认和避免的行为。你可能还没有意识到这些行为，但问问自己是什么匮乏心态在塑造你的人生，想揭露你生活中的限制性潜意识和信念，这是第一步。

选择富足

然而，相信一切都有提升的可能是以富足方式生活的支撑基础。对富足思维而言，挑战、学习和困难本身就是有益的，它们本身就是目的，也是提升和成长的关键。无论是在艺术、解决问题，还是在人际关

系方面，智力、创造力和技能都可以实践并改进。小挫败被重新定义为机遇和旅途中的一部分：工作的倒退让你学会提升重要技能，失恋会让你更清楚你想要什么样的伴侣。

这就是释放“根源”的力量所在。选择富足心态是充分参与生活的决心：这种参与是主动的而不是被动的，让我们坚决关闭自动驾驶模式。重新约会、搬家或旅行，这些可能是你愿意做出的改变。伤心事、预算问题或生育问题可能是你最不想面对的问题，但如果能管控对变化的恐惧，你就能够适应未来。面临困难时，我们最常见的反应是强烈希望停留在舒适区内，而这恰恰是需要拓宽我们的选择和行为模式的时候。

以富足心态生活时，我们的大脑里会发生什么？长期以来，教师和儿童心理学家一直认为，相较于惩罚不良行为，赞扬良好行为对改善纪律、激励努力工作和培养优良习惯的效果更好。在工作和人际关系中也是如此，但如果大脑获取不到那个备忘录，就会感觉非常困难。由于大脑中的风险规避装置比奖励装置更强，所以我们在不同程度上都有一些吹毛求疵的坏习惯。积极思考是富足的一个重要方面，这意味着我们要专注于积极事物而不是沉溺于消极事物，用积极的肯定覆盖消极的想法，培养对他人的信任和慷慨，并相信生活很美好，有利于我们的成长。

培养富足思想是一项需要你下定决心并有意识地去做的工作。正如我们将在第4章中讨论的那样，改变惯常的思维模式（无论是否有意识）需要我们付出努力并反复练习。匮乏思考根深蒂固之处，将会有大量的神经元和神经通路，其中，一系列“如果……那么……”的最差的情境思维已成为第二天性。

重新定义失败

要开始更富足地思考，最简单的方法就是改变对失败的看法。一方面，如果抱着“匮乏”心理，失败就会被那些嘴里天天挂着“就说过会这样吧”的内在苛评者接受，还会被用来助长关于坚持宏大目标没什么意义的想法。另一方面，在富足地思考的人眼里，失败是成功的重要因素。

世界上某些最伟大的创新是通过几乎不可能的试验方式实现的。从特氟龙、塑料到微波，都是在尝试创造某些完全不同的事物无果时被发现的。查尔斯·伊姆斯的标志性椅子只不过是个副产品，是他磨炼塑造腿部夹板的胶合板创新技术中的衍生品。2003年，加州大学洛杉矶分校的女研究生杰米·林克正在研究的硅芯片遭到破坏，从而意外发现了我们现在知道的“智能尘埃”。在残留物中，她发现该芯片的各个部分仍然可以作为传感器。今天，它们被用于从医疗技术到大规模生态检测的各个领域。世界上销量较大的药物万艾可（伟哥），最初是为治疗因心脏病引起的高血压和胸痛而开发的。这些成果都是通过实验和“失败”而被发现的例子。

重新评估我们自己的“失败”，并将它们重命名为“尚未成功”，这是开始重写我们故事的好方法：我们过去斗争的内部叙述。我们决定转向富足思维后，总会有一个正旋转。那就是成功。这意味着我们能够保持韧性、坚持目标，而不是在遇到第一道障碍时就走开。

“你值得拥有”成了近年来最糟糕的一句广告词，这一点毋庸置疑。

很少有人在内心深处感受到我们真正应得并能够创造的梦寐以求的生活，但我们都希望我们有这样的能力和自由。选择通过富足的过滤来看待世界，并背弃匮乏心态思维，你就能以自我相信和渴望的新现实来取代自我怀疑。

原则二：呈现出来

尽管我们都在某种程度上经历了这种意外运气——你想和朋友们一起度假，然后就有一个朋友在法国预订了一个大房子，发来电子邮件邀请你；或者你对与你工作稍稍相关的某个东西感兴趣，然后那个确切领域的一个重大项目就落在你身上——但似乎令人难以置信的是，“仅仅”将我们的能量引向内心深处的渴望并将注意力集中在那件事上，就可以帮助我们“呈现”我们的理想生活。这些例子很少发生，我当然不提倡许不切实际的愿望，并期望奇迹发生。但是，强烈的意图加上足够的行动可以使这些事情发生。你可以让一群朋友聚在一起度假，你可以让你的社交网络知道你正在寻找什么样的工作。通常这些事情没有实现，是因为我们没有信心去问。

看看周围的人，看看发生这种情况的例子。不要只关注那些成功创业或成功攀登山峰的朋友或家庭的故事，还要关注那些仅仅因为与随机相遇的人交谈就对其生活做出了好的改变，或者找到了满足其需求的完美住宅的人。还有一些有趣的例子也是如此：从演员金·凯瑞在1990年给自己开了一张价值1 000万美元、日期为1994年的假支票，然后他在1994年以同样数额的片酬出演《阿呆和阿瓜》，到奥普拉·温弗瑞改变生活的愿景板。

致力于积极尝试“呈现”我们的梦想生活可能看起来很疯狂。我们担心它不会起作用，担心这种努力将是徒劳的；或者如果我们与某人分享我们的重要想法没有得到积极回应，我们就会感到耻辱。所以我们只是坐下来，什么都不做，等着看它是否会发生，而不相信它可能发生。

很多时候，我们最深切的欲望和我们选择的意图相互矛盾。在谈到设定意图时，我们提到了这一点。考虑一下适用于你的例子。当你的真

正梦想是重新培训时，也许你专注于晋升和加薪以实现稳定；或者你回归一段悲惨的关系，是因为你觉得你应该能够让其回归正常。想想你的生活以及你最后一次真正为心中的渴望而“努力”。发生了什么？

呈现的科学

如果愿望和意图真正一致，我们就可以调动所有感官来想象和视觉化我们想要的生活——把它说出来，倾听它，将其外观、感觉、气味和味道视觉化，从而呈现这种生活。通过这种方式，我们的大脑对梦想就真实可感。

找到这个焦点并在脑海中充分识别它时，大脑中同时发生了两个生理过程，这两个过程解释了这种强大的混合因素以及为什么呈现会产生真正的效果。这两个过程是“选择性关注”（过滤）与“价值标签”。让我们更深入地探讨一下它们。

选择性关注

我们每秒都会被数以百万计的信息轰炸——主要是通过我们的眼睛和耳朵，还有嗅觉、味觉和触觉。我们的大脑必须丢弃或淡化某些东西到背景中，以使我们能够专注于当时对我们来说必要的东西。信息被注册并被存储为记忆，随时指导和影响后续行动和反应。选择性注意是一种认知过程，在此过程中，大脑关注少量的感官输入，同时过滤它认为不必要的干扰。

管理大脑选择性注意的是丘脑，它是边缘系统的一部分。例如，在与朋友交谈时，选择性注意会从你的视觉观察（你面前的人的图像以及你对其动作和肢体语言的观察）、他们的声音及其音调变化和强调之处，以及你收到的进一步的感官信息，还有当与其交谈时你的情绪变化等方面获取数据。作为感官枢纽，丘脑收集所有的感官信息，然后像道

路交通官一样，将其引导到大脑的适当部位。丘脑与大脑的其他区域相互作用，以确定哪些信息是要优先处理的，哪些是要淡化的。选择的水平相当惊人……

你是否看过心理学家丹尼尔·莱文和丹尼尔·西蒙斯于1998年进行的著名的“门”实验视频？[2]实验中，一位研究人员拿着一张地图走近一位行人问路。当行人拿着地图指给研究人员看该往哪儿走时，两名工人扛着一扇门从研究人员和行人之间通过，这时第二名研究人员代替了第一名研究人员。行人是在与另一个完全不同的人说话。值得注意的是，在这个实验中，50%的被测行人没有注意到交谈对象在门通过后发生了变化。他们专注于地图和方向，大脑没有记录提问者看起来和听起来完全不同，丘脑已经确定研究人员的外表微不足道，从而淡化了与此相关的所有感官信息。莱文和西蒙斯做了一系列类似的实验（你可能看过在篮球比赛中一个人穿着大猩猩套装的实验）。

这种选择性注意每秒都在发生。事实上，当我们闭上眼睛试图记住一些特定的东西时，或者当我们努力集中注意力而把手放在耳朵上时，我们就在自行选择利用选择性注意。我们都在阻止大量信息，当然也选择非常关注其他信息，理解并接受这一点对于呈现的力量至关重要。掌控你关注的东西和你不关注的东西的一个强有力理由是，你无法呈现你没有有意识关注的东西。

大脑的关注能力不容小觑。一旦意识到我们的大脑正在选择信息来影响我们的行为（以及“不选择其他行为”），我们就会开始意识到可能对我们的意图非常重要的那些看不见的事件的水平，只要我们有意识的大脑消息灵通。对于要注意什么和要忽略什么，你是否有自信你的大脑会选择恰当？

正如我们了解的那样，大脑不断恢复其默认状态，只是为了让我们保持安全以便生存。在部落时代，大量大脑能量集中在搞清楚谁是朋友、谁是敌人上，这对生存至关重要。相反，在现代世界中，我们需要积极地指导大脑摆脱关于优先考虑这些无意识关注的东西的偏见，并且更加开放、灵活和勇敢地感觉“新奇”和“危险”的目标和选择。专注于我们想要的东西，而不是为了生存需要避免的东西，将意味着我们更有可能将想要的东西呈现出来（就像骑山地自行车一样，你永远不应盯着你不想撞上的坑洼和巨石，而是应专注于要穿行而过的道路）。

边缘系统还有个工作，那就是决定我们应该保留什么作为有意识的思想和记忆，这也解释了为什么将无意识和定义模糊的愿望和未来计划提升到完全有意识的程度如此重要。例如，假设你刻意创建了一个列表，列出了你希望伴侣拥有的核心特质，即与你产生共鸣和来自你个人经历及愿望的品质，然后你需要好好花时间来定期查看列表，探索这些特质对你意味着什么。你在启动大脑，使其警觉与你列出的期望有关的人员，一旦发现便有意识地发出警报。以前由于你已经放弃了遇见你的“白马王子”或“梦中情人”的想法，你可能无意识地过滤了与某人相邀去喝咖啡，或者与公共汽车站遇到的某个似乎有趣的人交谈的机会。你将更有可能注意某人回味无穷的一瞥以及动人的微笑，或更有可能实际性地去联系给你名片的某个人。这就是为什么把注意力集中在你的愿望上是呈现你梦想的一部分。

价值标签

作为选择性注意的一部分，价值标签就是大脑给它接触的每一条信息赋予不同的重要性，比如人、地方、气味、记忆等。这是做出响应刺激的行动之前的一种无意识活动，指导你随后的反应。

看到街上停着的一辆旧的红色Mini车，有些人就会被激起对他们的第一辆车（外观相似）的美好回忆，想到这里就会微笑。他们的潜意识价值标签系统正在进入一个非常古老的记忆，这个记忆可能表面上早已被遗忘，但仍然可以通过回忆起青春期的一些联想而在内心深处引发温暖的感觉。他们可能会特别注意停车的人，并与其进行原本不可能的交谈。而另一些人，由于其大脑（丘脑和边缘系统）中没有“红色Mini标签”，则可能根本不会注意这辆车，即使它在他们家外面停了好几天。

价值标签具有逻辑元素和情感元素。逻辑元素实际上是依据我们以及我们生存的价值度来标记轰炸我们大脑的所有数据。情感元素更多地为我们的“社会安全”水平分配价值，这是我们对社区、家庭等的归属感，以及建立我们个人身份和工作身份的意义和目的。

由于这个过程，我们很容易给关心的事物赋予不成比例的价值，或者给我们担心的或者感到不确定的事物赋予负面价值（厌恶）。例如，如果有人经历了一次痛苦的分手，或者长时间单身而其生物钟一直在嘀嗒作响，那么其价值标签系统可能会对寻找伴侣或生孩子有偏见（厌恶）。这时他们头脑中的小声音就会开始说，他们独自生活太久了，无法与任何人分享自己的空间，或者说其职业生涯或社交生活太重要了。从此以后，他们不会关注有可能觅得伴侣的机会，但会启动大脑随时准备捕捉工作的晋升机会。大脑引导他们走上了一条不是他们选择的道路，更加远离他们的梦想。你看到了吗？

孩提时代，如果我们在家里或学校挨批评，或被贴上差学生的标签，自尊心就会受到伤害。这可能会妨碍我们的职业机会，因为在内心深处，我们担心自己不配得到这样的工作。同样，如果开始执行一个健康饮食计划，但认为自己无法坚持下去，我们就会发现自己很容易屈服

于诱惑，做出错误的选择。这是因为形成我们大脑通路的强烈情感体验可能会破坏我们的价值标签系统，使其偏向我们认为可以保证我们安全的地方，即使这不利于我们当前的生活。选择性注意将优先考虑避免对潜在的职业成功或爱情满足的羞辱或批评。

很简单，当你确实允许你的大脑意识到并专注于你想要的生活时，你的认识就会提高，使其往有利于你的方向起作用，自动为你的生活带来机会。这不是魔术，而不过是你能够看到向前推进你的梦想的可能性，只是以前你的大脑没让你看到这些可能性。

原则三：磁性渴望

积极渴望和情感强度共同吸引与之相匹配的现实生活事件。1954年，罗杰·班尼斯特成为第一个在4分钟内跑完1英里（约1.6千米）的人，尽管当时专家都认为这超出了人类极限，而且十分危险，但班尼斯特却相信这是可行的，而且自从他取得这一成就后，其他几位运动员也很快相继赶上来了，例如，他最强有力的竞争对手约翰·兰迪在不到两个月后也赶上了。究竟是什么发生了变化？这不是因为设备或设施突然变好了才发生的，而是因为一旦人们在头脑中认为一件事情是真正可能的，人们就能再次做到这件事。我们知道，仅仅注意到大脑中可能存在的东西就可以改变身体内部或外部世界发生的事情。

磁性渴望在隐喻含义上是个非常有用的想法，但重要的是，不能过度按照字面意思理解它。有关乐观主义以及渴望变革和风险的相关文献表明，个人的心态和实现目标的决心决定了在他们身上会发生什么：他们是否会冒险做出积极改变？他们又会如何与他人互动？伦敦大学学院的一项研究发现，得了心脏病后，相比悲观主义者，乐观主义者更有可能积极改变生活方式，如戒烟、增加蔬果摄入量等。[3]因此，乐观主

义者再次罹患心脏病或严重疾病的风险显著下降，而悲观主义者在首次发病后的四年中再次罹患严重心脏病的可能性是乐观主义者的两倍。乐观主义者只是看到了改变未来的机会，对潜在的结果持乐观态度，但却对他们的未来产生了巨大的影响。

事实上，意料之中和意料之外的事情都会发生在我们身上，重要的是我们如何回应它们。积极渴望是相信我们能让好事发生的心态，而正是这种渴望的情感强度驱使其成了切实的结果。强烈的情感让我们重获能量与自信，让我们为了将积极渴望的事情变为现实而开展新的行动，而不是停滞在做白日梦或只想不做的状态。

成事在人

我自己的磁性渴望之旅一直都在进行，而其中最艰难的时期确实是最重大的转折点。我35岁时完成了职业生涯的飞跃，这可能是我人生中最大的变化。我放弃了英国国家医疗服务体系医生的生活，在这个工作里，我是庞大组织中的一员，这份安全稳定的工作中根本没有犯错或不确定的余地（因为那确实就是生与死），薪水不高不低，但能定期拿到。我在放弃这个工作时，并没有找到一份新工作，也没有足够的财力支撑，但我还是决定再次接受培训，重新来。但多年来，我从没想过除了当医生我还能做些什么。

然而，在表面之下，变化正在发生。从最初的思考到实现飞跃的两年间，我的神经通路不断发展变化。我越来越发现，无论是在智力挑战还是在人生体验方面，精神病学确实都无法给予我渴望的精神刺激和使命感，我希望做出个人改变的情感强度达到了顶点。对开创自己的事业，我更直言不讳、精力充沛。为了给改变职业生涯的积极渴望建立信心，我读了《转行：发现一个未知自己》一书，该书由埃米尼亚·伊瓦

拉所写，里面全是成功改变职业生涯的故事，我还列出除了医学我能做的100件事。即使其中只有一个是可行的，也足以让我启动新的行动过程。过了几个月，我把在医学之外创造一个成功且有意义的职业这一愿景转变为一种可能，而慢慢地，这种可能变成了现实。

心中越是确定自己需要找点别的事做，我就越发对外界有信心。我征询了一些导师的建议，向他们吐露了我一定要成为一名幸福培训导师的野心，但我也说，这只是一个梦想。我对企业运营一无所知！尽管如此，有一天醒来，我知道时机已到——我的神经通路已达到了“引爆点”。我创造了一场积极渴望和有情感强度的完美爆发，从而让我的生活发生了真正的变化。幸运的是，我攒了几千英镑，也做了必要的安排。

我辞掉工作，报名参加了一个培训课程，独自回到了伦敦，那时我已经和即将离婚的前夫在国外生活了两年。那是2007年。我的婚姻破裂后，我不得不从零开始创业。但对于钱即将耗尽的无底洞，以及最初的客户只能通过朋友推荐，因此都给了友情价等情况，我都没有心理准备。人际交往这个概念对我而言是非常陌生的，但我非常自然地投入进去，因为我强烈希望让我的业务运转起来。通过始终如一地投入精力，2008年我慢慢与一些企业客户建立了联系。我许下了一个愿景，即到2011年，我要成为一名成功的培训导师，拥有众多各界客户和各种项目，包括演讲和写作。我也下决心要让自己的收入比以前高，因为这是衡量成功的一个切实有形的标准，可以帮我确认是否做出了正确的决定。这就是我的磁力渴望，它吸引了与之匹配的真实事件。

在此期间，我不得不和父母以及我最好的朋友的父母住在一起，直到后来我终于租了一间单间公寓，有时我还不得不接受前夫的钱来付租

金，这让我感到羞耻，也让我对岌岌可危的未来感到担忧。大家都敦促我周末花一天时间做临床医生的工作，来增补我的银行卡余额，但我坚持认为，回到医学界做任何工作，都会让我感到失败并压垮我的信心。而信心是我紧握不放的宝贵资产，也是驱动我做出取得成功的全新行动的动力。每次和我的朋友乔谈话，我都会和她分享对自己既没客户又没钱的境况的忧虑。乔一直在电视行业做自由职业者，她告诉我“活儿总会有的”。我相信这一点，而它确实就出现了。信念和结果都增强了我的动力和决心——这就是行动中的磁性渴望。磁性渴望是自我延续的。面对出现的机会时，我学会了保持灵活和开放。我慢慢提高价格，

开始在世界各地工作，从单纯的培训指导到接受一些有酬或无酬的演讲邀约。我将新技术融入我的培训指导工作中，并为团队设计了一个标志性的心理韧性程序。最初我是单干，后来又加入了一个人、两个人……越来越多的人加入了我的团队。我许下了一个愿景，要在演讲上获得和培训指导同样多的收入。而如今，前者的收入是后者的两倍。当我走上新的道路、远离医学时，我想象着一个丰富多彩且各方平衡的未来：读一些感兴趣的神经科学主题的书，写一写文字，做一些培训指导，拥有一个美好的家庭，可以在不影响私人生活的前提下在家里工作。我很高兴地说，现在的生活已经超出了我的期望，全新的生活是如此独特，真正满足了我和我个人情感的需求。一旦你感受到磁力渴望的力量，它就会与每一次新的力量迭代相乘，使你梦寐以求的东西触手可得。

原则四：耐心

尽管我们的意图纯粹，对想要实现的目标十分关注，但有时我们要

么过早放弃了，要么焦虑地迫切希望这个过程能够发挥作用。

这个原则是关于享受这个过程的，最重要的是，信任这个过程，让

事情在最好的时机自然发生，而不是执着于目标和实现目标。通过视觉化和行动板的实践来加强“根源”，需要在你建立并加强了大脑中的通路之后随之提升技能。然而，在我们开始实践练习之前，充分理解潜在的基本原则非常重要。改变态度、变得更自信、相信并乐于尝试新事物等可能需要更多时间。当你建立这些新的神经通路时，可能会有一段时间你似乎感受不到任何改变，但随后事情突然就会到位，一切都变得更加不费力了。我的一位朋友最近在她的新事业中就有这样的经历，就在她准备放弃时，她几个月来不请自去的上门推销和关系构建终于得到了回报。大量的努力和资源都用于连接神经元，以及在大脑中建立新通路。其进展似乎很缓慢，但之后就会出现转折。在那之后，这个过程及其影响会加快步伐，这是因为对于新的健康行为有一个临界质量效应，而一旦到了那里，你就会感觉毫不费力。

同样，掌握任何新技能在刚开始都需要进行有针对性的努力和重复。你最终“搞定”它，并将一个新习惯变成第二天性，这种感觉是你的大脑通路达到临界质量的标志。

原则五：和谐

“和谐”原则告诉我们，为了充分获取并利用生活通过“根源”所能提供的见解、力量和天赋，我们需要在身心之间保持平衡，也需要知道这两者是相互联系的。这是一种被现代世界“活在头脑中”的生活方式所压抑的技能，在这种生活方式中，我们的身体只是载体，将我们从一个会议带往另一个会议、从一段关系带往另一段关系。我们需要更充分地同时在身体和大脑之中找到平衡和力量，以做出最佳选择，并帮助我们调节情绪。这就是为什么正念和当下是本书的重要组成部分。

理解和校准来源于逻辑大脑、情感大脑和直觉信息，并使其保持匹

配（心灵、身体和精神和谐一致而非相互冲突），这是与自己和谐共处并在不断变化的世界中蓬勃发展的基础。只有这样，我们才能相信自己的感受，并有信心去感受对我们而言以及在我们社群内部，什么是对的，什么是最好的。这些“信息”涵盖范围很广，从当我们感到不安时起一身鸡皮疙瘩，到当环境和我们最深层的渴望及核心价值观相一致时内心感到平和。

当你按照自己的直觉/身体而不是按照别人对你的期望或追随其他人所做的事情而生活时，会发生什么？将发生的事情在日记里记录下来，这可能会是一个令你大开眼界的练习。即使与自己的需求产生了微小偏差（例如，默许由伴侣选择度假地或者做你认为应该做的工作）也会产生隐性成本。如果你做出太多类似的妥协，就可能会破坏你最深层的需求和目标，并激起怨恨和愤怒，从而让你的压力荷尔蒙水平升高，进而导致压力的产生，让你随时准备好应对威胁，推动你进入生存模式，从而使你更加难以从富足角度思考以及充分形成并专注于你的真实意图。

我们可以磨炼两个主要系统，从而帮助我们获得最深刻的内在智慧和个人能力：倾听来自我们身体的信息（“内感”），以及关注我们的“本能”所告诉我们的信息（“直觉”）。在第7章和第8章中，我们将了解我们的大脑和身体在发生什么。之后在第四部分，我们将学习如何使用日记、感恩清单和正念生活等实用工具，并使其成为实现这种力量的途径。

原则六：普遍联系

所谓普遍联系，是说我们所有人都相互联系并与世界联系。正是这一原则支撑着生活的富足态度。

作为社会性生物，我们非常需要归属感。在神经科学术语中，与他人和世界建立联盟，并以富有同情心和协作的方式行事的愿望是一个强大的激发因素，因为它激活了大脑的移情通路。爱和信任等依恋情感会触发神经化学物质催产素和多巴胺的释放，这促成了依恋感和愉悦感——大脑奖赏系统一部分的产生。无数研究表明，是否具有强烈的意义感和使命感与对生活的满意度的高低相关。[4]

以有益于自己并与他人和世界和谐共处的方式生活，比引导我们的能量“对抗”他人或环境要好，努力做到这一点，那么我们做出的决定不仅可以提升自己，还可以提升我们要负责的人群。从更广泛的意义上讲，这提醒我们，所有人都对这个世界中的弱势群体负有责任，这一点根植于大脑的道德回路中。

这项原则同样关乎世界如何对你产生影响，以及你如何对世界产生影响。关于如何在生活中实际应用这项原则，我想到圣雄甘地说过的一句话：“欲变世界，先变自身。”

鉴于神经可塑性的最新研究——神经可塑性即大脑将自行发展到成年期的令人难以置信的能力，我们不应该过多关注自己成了外部影响的受害者，而应该更多地着眼于在我们生活中做出积极的改变，这将对我们周围的人和事产生鼓舞和激励作用。为了改善个人情感关系而接受疗养，主动申请升职而不是退缩或等着别人询问，这都是例子。向外延伸，还包括对社会、环境保护、气候及与我们工作和情感相关的任何事物产生的有益影响。

想想点燃你的是什么——是什么让你感到热情澎湃？然后选择一件你可以做的事情，这将有助于改善这一点。这件事可以很简单，就像在自己家里做回收，或者每周为当地慈善机构做几个小时的志愿服务。其

他利用普遍联系的简单方法包括，在世界某地的社交媒体上提高对不公正行为的意识，定期向你关心的组织捐款，主动为邻里的老年人提供帮助，或为一场赞助的体育赛事进行锻炼。

想想你的“部落”

我们拥有对社交联系的原始需求——周围的人组成了我们的部落，而“根源”的茁壮成长依赖于社会联系。重要的是要记住，这些联系的质量会对我们的思维、心情和行为举止产生很大的影响。对小孩子来说，这种联系仅限于直系亲属，但随着我们的成长，它的范围会向外扩展。成年人可以自由地重新定义这个部落，管理其想要的联系：让它们成长，对它们进行“修剪”，或让它们废弃、凋零，这与发生在大脑连接上的完全相同。

心理学家和社会学家用“传染”一词描述社交关系对我们的影响，对这一主题的研究也越来越多。研究表明，我们在多方面都会受到与我们关系最亲近的人的影响：从生活习惯（健康或不健康）到情感乃至我们的财务。例如，据发现，你拥有一位离婚的好朋友会显著地增加你自己离婚的风险。[5]同样，研究表明，如果你的一个朋友变得肥胖，那么你自己的肥胖风险也会在接下来的一年增加57%。[6]

压力传染已成为卡尔加里大学霍奇基斯大脑研究所团队最近的研究主题。[7]在他们的研究中，应激小鼠的交配伴侣负责控制压力反应的神经元表现出类似变化。即使在人类中，我们仍然可以从女性交往中看到证据，当几位女性共同生活或紧密合作两三个月，其生理期就会同步。通过类似机制，我们也会通过抑制自己的压力来影响彼此的压力激素水平。

尝试以下练习，看看和你共处时间最长的人对你的影响有多大。

亲密树

1. 在你的日记里画一棵有五个枝杈的树，并在五个枝杈上分别写下五个最亲密的人的姓名，可能既有朋友，又有家人和同事，但这些人都是你目前生活中最重要的人。

2. 沿着每个枝杈写下能最贴切地描述他们的五个词，可以是积极的，也可以是消极的，但这些词应该对那个人以及他对你的意义做出总结。

3. 人们常说，我们是和我们共处时间最多的五个人的结合体，那么请看看这些词语，看看这些词语在你身上能有多少体现。用星号将你认为和你的长处相关的词语标注出来，并在你们共有的消极特征旁边画一个叉号。

4. 想想如何改善叉号标记的词语。对于内心深处害怕的事情，我们却常常在该方面对其他人指指点点。

如果你的树画好了，那么请看看这棵树以及你选用的25个词，正是这些特征不断影响你。这些人对你的心态有什么影响？你与他们的互动是否会助长或消耗“根源”？

如果你的树上的词全是消极的，那么就需要采取行动进行改变。你能否与这些人少些接触？或改变你与这些人互动的方式，以尽量减少其对你的“根源”产生的负面影响？

问问自己，谁能让你变成最好的自己？谁需要走开？在日记里记下你应该采取的三个步骤，从而推动这些关系支持你改变未来的这一愿望。挑选一个你会花更多时间与之相处并向其学习的人，一个以互利互惠的方式和你继续保持关系的人，还有一个你打算主动从你的树上修剪掉或通过不联系而自然断绝往来的人。

这项练习和“将正能量传递下去”的小方法将让你感觉你与其他人的正能量联系更加紧密，是支持你自身正能量的好方法。这是让吸引力法则蓬勃发展的能量，我们必须既是它的生成者，也是它的流通渠道。

根据尖端科学重新诠释的支持吸引力法则的六大原则，是帮助你充分实现“根源”力量的工具。呈现和磁性渴望有助于使你更清楚自己想要什么，并将注意力集中在其中，从而指导你的行动，最终实现目标。耐心与和谐有助于确保你坚持目标，并使之与你最深层的自我相匹配。最后，意识到富足和普遍联系会鼓励你在其他人和更广阔的世界中思考自己的目标、考虑你在其中的位置，并为你提供引领“根源”的强大使命感，让你更有韧性、更富有同理心，并更充分地进行思想融合。这种转变会让你对自身力量的意识成指数地增强。

[1] Kahneman, D. and Tversky, A., 1984. Choices, values, and American Psychologist, 39(4), pp.341–50.

[2] Simons, D.J. and Levin, D.T., 1998. Failure to detect changes to people during a real-world interaction. Psychonomic Bulletin & Review 5(4), pp.644–9.

[3] Ronaldson, A., Molloy, G.J., Wikman, A., Poole, L., Kaski, J.C. and Steptoe, A., 2015.

Optimism and recovery after acute coronary Psychosomatic Medicine 77(3),p.311.

[4] Park, N., Park, M. and Peterson, C., 2010. When is the search for meaning related to life satisfaction? Applied Psychology: Health and Well-Being 2(1), pp.1–13; Cotton Bronk, K., Hill, P.L., Lapsley, D.K., Talib, T.L. and Finch, H., 2009. Purpose, hope,and life satisfaction in three age groups.

The Journal of Positive Psychology 4(6), pp.500–10.

[5] McDermott, R., Fowler, J.H. and Christakis, N.A., 2013. Breaking up is hard to do, unless everyone else is doing it too: Social network effects on divorce in a longitudinal sample.Social

Forces,92(2), pp.491–519.

[6] Christakis, N.A. and Fowler, J.H., 2007. The spread of obesity in a large social network over 32 years. New England Journal of Medicine, 357(4), pp.370–9.

[7] Sterley, T.L., Baimoukhametova, D., Füzesi, T., Zurek, A.A., Daviu, N., Rasiah, N.P., Rosenegger, D. and Bains, J.S., 2018. Social transmission and buffering of synaptic changes after stress. Nature Neuroscience, 21(3), pp.393–403.

2

视觉化

把想象可视化、可预见

如果你不知道自己要去哪里，那么你将无处可去。

——亨利·基辛格

奥 运会高山滑雪金牌得主林赛·沃恩在准备大型比赛时，总会将自己

滑过赛道的场景视觉化：

在滑雪前我总是会先想象一下滑雪的画面，当站在出发点时，

我已经在头脑里滑了100次了，想象着我每次要怎么拐弯 …… 一旦

将一条路线视觉化，我就永远都不会忘记。所以我滑的路线都是正

确的，我完全是按照我想要的方式滑完全程的。

视觉化是许多运动员都会使用的技能，从穆罕默德·阿里到老虎伍

兹，每个人都说视觉化是赛前心理准备的重要组成部分。除了体育运

动，无数名人也将其成功归功于视觉化。阿诺德·施瓦辛格和凯蒂·佩里

就是其中的例子。凯蒂·佩里曾在9岁时和自己做的一块愿景板合影，而

愿景板上的所有梦想，包括赢得格莱美奖，都一一实现了。

自信和成就的语言富含视觉隐喻。我们“梦想”做些伟大的事情，或

者在“心灵之眼”中看到了某些事情，当我们与所有的感知亲密接触，并

沉溺于白日梦和幻想中，而非专注于理性思考和具体实例时，我们就常

常会使用这种语言。

视觉化是有效的，因为对大脑而言，直接在外部世界中经历一件事和对同一件事不断想象（有时还要加上想象的动作）之间的差异非常小。

视觉化的力量

让我们先看一个简单的例子：想象一下你的左脚在敲地板。这样做就已经刺激了实际执行该动作时被激活的大脑同一部位。甚至有脑部扫描显示，让处于昏迷状态（无法移动或做出反应）的人想象他们走进自己的起居室，会激活其与走路和想象相关的大脑部位。

令人难以置信的是，仅仅通过想象某些事，也能传递想象动作的身心益处：某些东西可以通过想象被感觉到，甚至完全成为现实。研究表明，那些想象自己在伸展肌肉的人真的会增加体力并激活皮层中与运动相关的大脑通路。[1]同样，运动心理学家岳光曾要求一个试验小组在俄亥俄州克利夫兰临床基金会做假想运动的训练。结果发现，尽管被测试者没有做任何活动，肌肉量却增加了。[2]这太令人难以置信了！30名年轻健康的志愿者参与了这项研究：第一组的8个人进行了小手指的“精神收缩”训练；第二组的8个人进行了肘部的“精神收缩”训练；而第三组的8个人作为对照组，不参加训练，但参与了所有测量；余下的6名志愿者进行了手指体能训练。训练持续12周（每天15分钟，每周5天），训练结束时，尽管他们并没有进行任何体力活动，但第一组志愿者的手指力量增加了35%，第二组志愿者的肘部力量增加了13.5%，相比之下，体能训练组志愿者的手指力量增加了53%。而对照组志愿者的手指或肘部的力量则并没有显著变化。尽管进行体能锻炼的志愿者获益更大，但想象组志愿者的力量增加结果仍然令人吃惊。

这证明了运动心理学家长期以来的观点：通过创造想实现事物的心理图像，并且将视觉化的图像与仿真的身体感觉相匹配，我们就能增强与此活动相关的脑身连接。大脑在深层显示出这一点，并且更有可能和现实生活中与此相关的触发点或触发事件建立积极连接。与此类似，催眠治疗师通常建议你在手腕上绑一根皮筋，每当完成承诺动作时，就将它松开；或者在左手腕上绑三根，你必须在进行积极思考或将积极的结果视觉化的同一天之内将这三根皮筋移到右手腕上。

将身体和心理的触发器结合在一起将激活身体和大脑，形成双倍强力，从而达到预期的结果。即使我们从未见过或做过某件事情，但我们的大脑已经准备好去识别并熟练处理它了。因此，将理想的未来视觉化，可以让我们的大脑在日常行为和互动中认识它的方方面面，找到有助于我们的机会并逐渐被未来吸引过去——这个说法是有道理的。

通过视觉化来解决特定事件也非常有效，因为大脑会把任何新的场景、人或地方都视为潜在威胁，但视觉化则颠覆了这一思维模式。想象自己在进行一个类似于工作面试或相亲的高风险会面，我们必然会感到紧张，因为大脑会对任何我们不熟悉或者超出我们舒适区的事物做出反应——保持警惕并留意潜在危险是大脑面对任何新事物或变化时的优先反应状态。正如我们在前文中看到的那样，这种状态的主导者是“匮乏”思维，即富足思维的敌方。我们很容易受到这种状态的伤害，尤其是在有压力时，因为我们的肾上腺不断分泌会损害健康的压力荷尔蒙皮质醇。更重要的是，在这种情况下，我们往往会做出规避风险的决策。这一切都会打击我们的自尊心以及在此类情况下帮助我们的信念体系，因此，我们应对新状况时的表现和能力也会受影响。

然而，当我们将某个特定事件或情况视觉化时，我们基本上可以骗

过大脑，让它觉得它已经熟悉了我们想象的事件或挑战。这样它就会放松警惕，并转向富足思维模式，让我们考虑风险、把握机遇。

当我用视觉化的方法和人们一起为某件事做准备时，例如参加面试、发表演讲或赢得比赛，他们会在“心灵之眼”中想到这件事的方方面面，包括他们的穿着（想象低下头看，看到了那天穿的鞋子和身上的衣服），和他们一起的人（想象台下的一张张面孔以及他们对演讲或采访的反应）以及他们所处的地方。完整地播放整个场景，并让它最后有个好结果。如果人们去过这个地方，他们就可以在那里进行想象；如果没有，可以在谷歌搜索该地或事前踩点，这样大脑才能熟悉这个地方。这和在长途驾驶前在地图或应用程序上查好路线是一个道理。沿一条不熟悉的路线行进时，我们会毫不犹豫地去查路线，但做一件重要的事情时，我们却想当然，不去做同样的准备。

虽然这种视觉化的方式对于处理单个高风险事件是有用的，但在本书中，我们把视觉化的力量提升到一个新的水平，利用它为你的生活创建长期愿景，并探索其背后的神经科学。

用视觉化创造未来

视觉化有助于我们运用吸引力法则，并从富足和乐观的角度采取行动。其工作原理是增强我们的意识，将注意力集中在生活中我们最想要的事物上，并克服大脑保护自己不受新情况或困难情况影响的倾向。视觉化还与大脑的两种特殊功能联系在一起，即“抽象化”和“感观整合”。

抽象思维

抽象化或抽象思维是大脑对不存在或不确定的事物构建表征的能力，也就是想象事物的可能性，看到之前不明显的模式并从这些点切入。从诸如天体物理学等抽象概念到诗歌等语言的创造性使用，抽象是

逻辑思维的对立面，其中一切都是一成不变的，不需要创造力或想象力。

抽象思维就是当我们面对一个情境的时候会问“如果……会怎样”，以及我们能否将问题分解成小块，并以新的方式解决问题。它能让我们识别行为模式并修正我们的反应，开发新的前进方式，并想象即将到来的事情。例如，想象我们未来的梦想假期：在哪儿度假？我们会做什么？和谁在一起？目前这可能是个白日梦，但我们可以用灵活的思维将这种记忆和知识结合起来，详细描绘，仿佛此时此刻这个假期就是真的。

大脑中有多个复杂的网络，其首尾两端分别是“默认”网络和“控制”网络。大脑的默认网络使我们能够以抽象的方式思考，这与“只见树木不见森林”的感觉形成了完美的平衡，当我们陷入对日常任务或生活压力的逻辑和功能思考时，都会有这种感觉。漫无目的地闲逛、做白日梦、做陶艺和阅读等娱乐休闲活动都会激活大脑中的默认网络。这个网络在蓬勃发展时，更有可能激发我们的灵感，我们也能更好地利用情商和直觉自由联想。也许这就是为什么我们度假归来时，往往会以一种全新的视角来审视我们一直感到困惑的处境，或者下定决心大胆开始新生活。短暂的休息有助于我们设想新的可能性：为老问题找到新方案。然后我们就得采取行动。

但我们的逻辑大脑已经习惯了“始终在线”。与我们刚才提到的默认网络相对的是大脑的控制网络，它是控制我们的任务焦点和分析思维的一系列通路。因此，如果你想让这个网络休息一下，让大脑放松，自由联想，享受我们都渴望的“不切实际的”时刻，那么你就需要关掉控制网络，这在直觉上是说得通的。

视觉化是摆脱逻辑支配从而获得更抽象、更灵活的思维方式的好方法。它首先将我们所有的感官融入视觉化的概念中，通过利用脑身连接，即听起来如何、感觉如何、气味如何、味道如何等等，让我们完全接受生活中未知的、尚未探索的方面。这也是为什么我会要求人们告诉我他们认为理想中的视觉化是什么样的。本书将帮助你识别占据你思想主导地位的根深蒂固的僵化信念模式，并在头脑中构建帮助你发展和前进的可选方案。全书中穿插的和第四部分的练习旨在将你思想和行为中的无意识模式提升到有意识模式，这些模式可能在你的一生中都在发挥作用。然后，你将能够挑战自己的想法，并选择令人满意的新行为。

感官连接



大脑通过我们从外部世界接收的大量数据，创造出我们所看到的现实。然后，这些信息触发特定的记忆，在这些感官触发器和回忆过去经历的事件之间建立连接，这时我们利用抽象思维。不管是令人心旷神怡还是令人作呕，气味通常都是对记忆最强烈的刺激物，但所有的感官也都以类似的方式与记忆互动。因此，我们有能力使用自己的感官来连接那些有关富足、机会或亲密关系的记忆，从而为成功做准备。

开始视觉化

使用视觉化方法时，我鼓励人们去感受他们想象的一切并将其视觉化。视觉化应该调动我们所有的感官，我们通过它们来进行想象和“体验”。通过想象感觉、声音和气味以及视觉形象，你将能够创造完整的

感官体验。

下面是一个简单的视觉化方法，你可以通过它有效地识别你内心最积极和最消极的状态。

积极的你，消极的你

任何有意义的个人发展都始于更深入的自我意识，以下这项练习就是与提升这项意识相关的。在日记本的两页上分别画出一幅图，如图2.1所示，分成四个象限。

图**2.1** 意识的四个象限

“身体上的”是指你在身体上的感觉；“心理上的”是指你在想什么；“情感上的”是指你的感受；“精神上的”是指在更基础的层面上，你内心深处的意义感、使命感和在世界上的位置感。你将重新想象这些想法和感受，回忆起那些让你感到非常消极、紧张或伤心的过去；接着再比较一下你自信、快乐和满足时候的情境。在回想过去发生的事情时，你当时的感受就被激活了。

1. 首先回想一下你感到非常紧张、缺乏自信或者事情不顺的时候。你可能还记得，曾几何时，你面临着被裁员的危险，或是你和伴侣分手了，或是你处于低谷，又或是一次会议或谈话出了大问题。

2. 闭上眼睛，使自己在这段记忆中沉浸1分钟（用手机计时以防超时）。用这段时间重温当时的情境和声音，回想一下当时的细节，比如你当时穿的是什么衣服，和谁在一起。

3. 计时结束后，睁开眼睛，直接在四个象限中写下你的感受。

在身体象限中，你可能会写“疲惫不堪，肌肉僵硬”；心理象限中可能会写“思绪翻涌”和“为什么是我”；在情感象限，你可能会

写“悲伤、愤怒、屈辱”；在精神象限则会写“迷失”或“无关联”。

4. 接下来，回想那些你感觉快乐自信并且生活美好的时光。闭上眼睛，让自己在这段记忆中沉浸1分钟，同样按此前的方式计时。你可能会想起你的婚礼或具有重大意义的生日，你被朋友和家人簇拥着，生活充满了希望。这是如何体现在身体、心理、情感和精神上的呢？

5. 这一次，在第二页的每个象限中写下你的答案。

6. 然后，比较两个象限中的笔记。令你惊讶的或非常明显的是什么？两组之间的异同点是什么？这两个问题的答案不是非对即错的。看看与你相关的内容，并根据这些内容学习如何在需要的时候，通过与其中一个象限相关的行动，将自己从怠惰状态转变为自信状态。这可能是一种身体习惯，会让你回想起你的感觉有多么合理，或者它与你的心态有很大的关系。

我每次做这个练习时，“身体上的”这个象限的差异总是极为明显。因为感到沮丧时，我会避免眼神交流，也不怎么笑，身体姿势也会变得懒散拖沓。

你怎么才能把糟糕的一天变成美好的一天？怎么才能在困难时刻让自己成为最好的模样？在你的日记中记下答案，并做一个心理记录，留意杂志上那些能代表你的积极自我的图片，然后将其放在你的行动板上。

即便发现很难改变思维模式、调节情绪或者振奋精神，至少你知道可以抬头挺胸，保持良好的眼神交流，对别人微笑。

这一周，你都要保持积极态度，不断鼓励自己。一方面，赞美会激

活荷尔蒙催产素产生的爱、信任、喜悦、兴奋的情感回路，让我们在温暖他人的同时也温暖自己。因此，在习惯这类思考方式之后，我们就更有可能在富足的基础上行动，不会觉得他人的成功损害了自己的成功。另一方面，自我批评和消极情绪会激活与恐惧、愤怒、厌恶、羞耻和悲伤等情绪相关的生存回路。这使我们对不足产生偏见，从而更有可能维持现状，而不是承担任何可能带来更多“惩罚”的风险。

想想你的大脑有多少时间在有效“重温”以前的艰难困苦或温馨快乐，以及这种视觉化方法将如何影响你的思维方式和决策。下定决心保持积极的常态，并思考如何让积极的视觉化成为一种习惯。你可以试着每天花两三分钟练习将自信自我视觉化，如果你感到享受并从中受益，你可以把这个时间增加到5 ~ 10分钟，甚至更久。你会惊讶于它对你的影响以及它会如何影响你与他人相处、他们如何回应你。

视觉化不仅仅是创建一个你想要的图像，你还可以想象如果你真的在那张照片中会感觉如何，比如，你尝到的所有味道（成功的滋味），你闻到的所有气味（新家的油漆味、某种职业中与食物有关的气味、你最喜欢在特殊场合喷的香水的味道），你听到的所有声音（掌声、祝贺、音乐），更重要的是，你身体上的感觉（幸福和自信到底是什么感觉）。

练习得越多，我们就越有可能注意到何时或者何事能让我们更接近那个理想状态。也许在视觉化或神游时，你也可以使用特定的精油。上面的视觉化练习以及后文中的练习将帮助你调动所有感官为你服务，为你提供线索，整合你的大脑通路以及相应的思维方式，最终将你的愿景变为现实。

[1] Clark, B.C., Mahato, N.K., Nakazawa, M., Law, T.D. and Thomas, J.S., 2014. The power of the mind: the cortex as a critical determinant

of muscle strength/weakness. Journal of Neurophysiology,

112(12), pp.3219–26; Reiser, M., Büsch, D. and Munzert, J., 2011. Strength gains by motor imagery with different ratios of physical to mental practice. Frontiers in Psychology, 2, p.194.

[2] Ranganathan, V.K., Siemionow, V., Liu, J.Z., Sahgal, V. and Yue, G.H., 2004. From mental power to muscle power – gaining strength by using the mind. Neuropsychologia, 42(7), pp.944–56.

第二部分

灵活大脑

3

神奇的大脑

“根源” 的诞生

人 们常说，我们现在对外太空的了解远胜于对大脑的了解，对地球周围数十亿光年的未知事物的了解程度远高于对大脑里1.5千克细胞的工作原理的了解程度。但是我们大脑中数十亿神经元不断放电，拥有无尽的潜力。过去十几年中，神经科学研究取得了一些令人振奋的成果，这揭示了人们做出集中性努力和采取针对性做法后，大脑能够发生多大的变化。你越了解大脑的物理运作方式，就越能释放出“根源”的潜力。这种解锁“根源”的能力不仅能维持我们生命的活力，还能改变我们的生活，让我们得以满足最深切的欲望、维持健康互惠的关系并为未来做规划。

旧科学，新科学

就在不久之前，被广泛接受的观点是，一旦人体完成发育，大脑也就完全成形了。我们曾认为成人的中枢神经系统不会再产生新的神经元，因此我们的个性和潜力一生都无法更改。

我们很早就知道，如果手臂或腿等部位的神经被切断，还可以再生，但大脑或脊髓这些部位却不行。我们都了解，人在成年后还可以继续学习、吸收信息和记忆、磨炼技能，也完全可以改变想法，但在更深层次的生理层面上改变大脑本身则根本不可能。

然而，现代神经科学和大脑扫描仪的出现彻底推翻了这一理论。我们现在知道，胚胎神经细胞存在于成人中枢神经系统中，主要存在于海马体内（这很容易理解，因为它负责形成并存储新记忆），尽管这些细胞是否在其他区域存在和生长仍然存在争议，但这个可能性似乎越来越

大。我们正生活在启蒙时代，不断发现大脑及关于其非凡工作过程的新知识。毕竟，事实证明，大脑本身以及我们以往对它的认识并不是一成不变的。

19世纪中期，加利福尼亚铁路工人菲尼亚斯·盖奇的故事是神经科学领域最知名的传奇，他遭受工伤后的故事大大改变了我们对大脑的了解。盖奇曾是铁路路基开挖队伍的工头，当时他正拿着一根铁杆将炸药推入岩壁上的洞里，不料炸药却提前爆炸了。这根几米长的铁杆冲破盖奇的颧骨，刺进他的大脑，从头骨后穿出来，落在他身后几米远外，他大脑左前叶的大部分都受到了损伤。盖奇能大难不死本身就足够令人难以置信了。

痊愈后，盖奇的性格发生了明显而深刻的变化，朋友说他“不再是盖奇了”，以前他被那家铁路公司称为模范工头，而现在却因为其骇人之举和浪荡无礼，公司拒绝让他回来工作。医生和科学家通过观察盖奇人生中最后12年的行为，研究了大脑在物理创伤后的反应。盖奇的非凡故事是第一个揭示大脑如何管理行为、决定人格并掌控洞察力这一现代观点的真实案例。盖奇的性格发生了巨大变化，他制订不了计划，也抑制不了冲动。这引发了前额叶皮层对于冲动控制、预测未来和规划未来至关重要的猜想（已经被证实）。

我们现在知道的事情在几年前尚且无法想象，更不用说在盖奇生活的时代了。过去20年中，随着精细大脑扫描技术的出现，我们逐渐开始发现大脑及大脑通路有多么壮观。我将带领诸位踏上大脑探索之旅，从大脑的发展及组织方式，到大脑对我们所有经历的调控方式。这就是你之所以为“你”的原因，这就是“根源”的起源。

神奇的大脑

中枢神经系统的发展贯穿我们一生，这一系统包括：

大脑皮层，即通常被我们当作大脑的折叠外表面。

连接“大脑”与脊髓的脑干。

大脑后部的小脑，主要与协调和运动相关。

这些部位共同运行，就像一个完整的3D（三维）拼图一样完美地相互拼接，这张拼图里含有860亿个组件，每一个都代表着人脑中的一个神经元（见图3.1）。

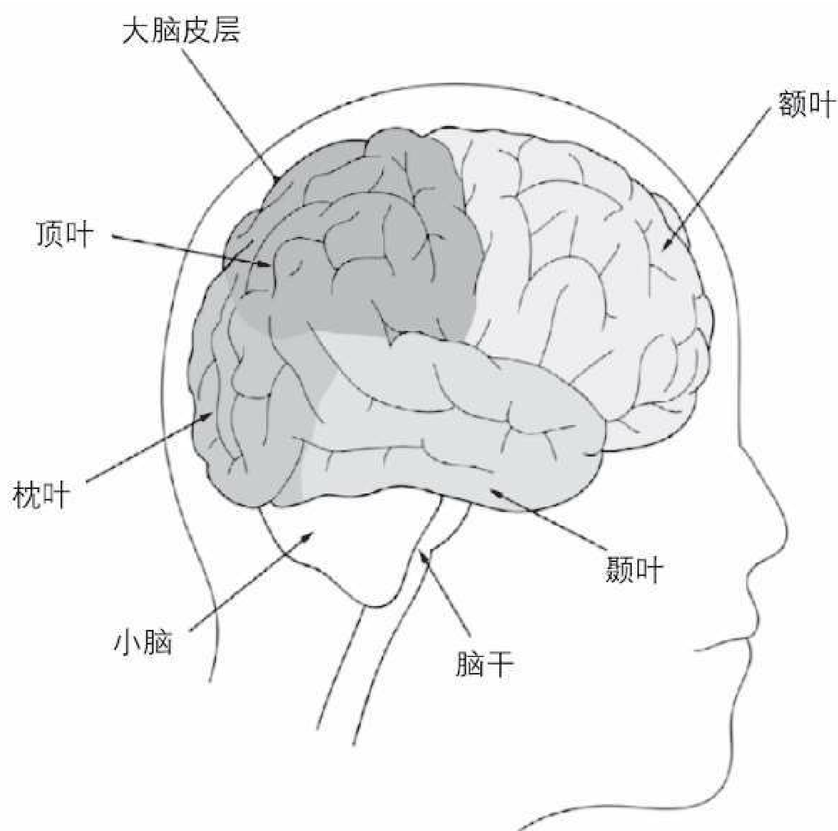


图3.1 人脑

神经元（神经细胞）是我们对来自身体和感官的信息进行传达和解释，并协调运动、行为、交流和思想的手段。神经元通过神经通路传递大脑周围的信息，在大脑区域内传递电信号，从我们看到的、听到的和

感觉到的一切，到我们对冷热、触摸的反应和我们的情绪反应。

神经元很迷人，它们看起来像树：带有被称为轴突的“树干”；被称为树突的“树枝”，负责从其他神经元接收信息；以及被称为轴突终端的“树根”，负责以电子信息的形式向其他神经元发送信息。信息作为电脉冲在神经元的“树根”里移动，触发神经末梢发射叫作神经递质的化学物质，然后桥接它与下一个神经元之间的间隙（称为突触）。

神经递质被另一个神经元的“树枝”接收，然后促使第二个神经元在其神经末梢再传递一个电脉冲，因此电脉冲得以持续在神经元之间传递（见图3.2）。

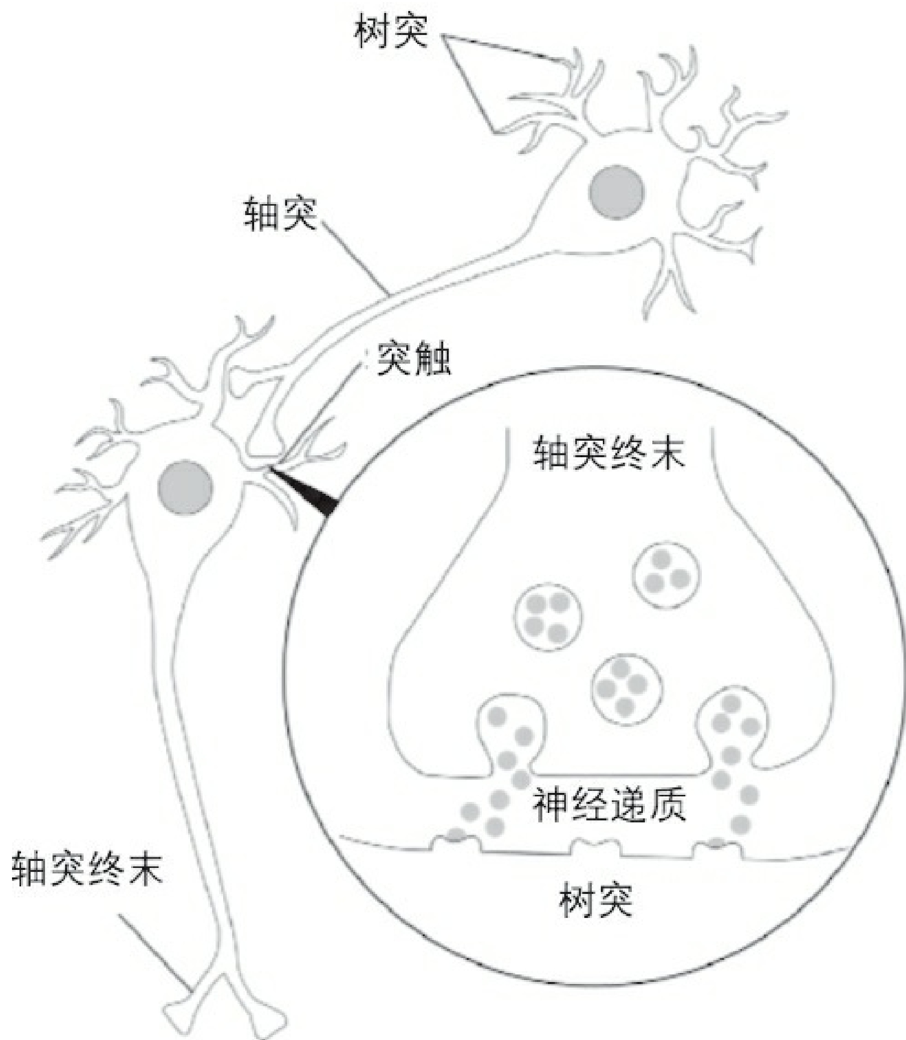


图**3.2** 大脑中的神经元（神经细胞）

每个神经元都非常勤奋努力，每秒可传输一千个神经信号，与其他神经元建立的连接多达一万个。我们现在知道，随着我们的成长，新旧神经元可以建立越来越多的联系，并改变我们的大脑，来回应我们长大成人这一过程中的所有经历。我们所有的想法都来源于穿过神经元之间的突触间隙的化学和电子信号：我们建立的连接越多，解锁“根源”的能力就越强。

即使在我们睡着的时候，这些信号也在进行着传递，并且始终处于

不同的配置状态。事实上，在我们睡觉时，大脑中正在建立通路、制造新的连接并伴随有细胞生长，这一切都是为了处理我们在清醒时所经历的世界，然后在我们的大脑发生变化、我们变得更加成熟老到时，完善我们对每天发生之事的反应。随着时间的推移，通路经过重复变得越发强大、越发完善，成为我们可能会有意识或无意识养成的习惯和行为模式。神经可塑性意味着，一直到长大成人，我们还是可以破坏或完善这些模式。

大脑之伊始

受精后的三周左右，在子宫内会出现神经系统发育的第一个迹象。

胚胎细胞形成、展开并折叠形成神经管，其一端成为大脑，另一端则成为脊髓。这是一个由DNA（脱氧核糖核酸）引导的极其复杂的微妙过程，这一过程在我们出生时就决定了我们是谁。

从出生后进入世界的那一刻起，每个小孩都是真正的奇迹；而接下来，尤其是在最初两年中发生的事情，更令人不可思议——随着大脑快速发展，我们学会了走路和说话。婴儿的大脑在出生后的前几周以大约每天1%的速度增长。总的来说，他们的大脑在前三个月增长约64%（从成人大脑大小的三分之一增长至一半以上）。

小脑隐藏在颈背后面，关系到运动和重要的平衡能力，它是早期发展最快的部位，在前三个月里能增长一倍以上。[1]酒精对大脑这一部位的影响十分显著，喝醉的人步履蹒跚，动作笨拙，还有可能像小孩一样跌倒！由此我们可以看出小脑被干扰的后果。

婴儿大脑的成长反映了我们的大脑数千年来是怎样进化的。大脑皮层的褶皱以不均匀的方式生长，它取决于人生第一阶段最重要的东西。这些褶皱分为两个半球，即左半球和右半球（我们曾经相信这与人们的

大脑功能密不可分，稍后会对此进行详细介绍）。

大脑皮层的各半球包括四个区域或脑叶。

1. 额叶控制我们的推理、规划、问题解决和短时期记忆存储，以及运动。

2. 枕叶处理视觉信息，并将其与已存储在大脑中的信息联系起来。

3. 颞叶则与我们的听觉、嗅觉和味觉等感官信息共同工作，此外它们也与记忆存储有关。

4. 顶叶与听觉、嗅觉和触觉等感官信息有关。

从广义上讲，大脑中包含视觉、听觉甚至语言中心等，但所有功能都依赖于复杂网络的同时工作，就像指纹一样，我们每个人大脑里的功能图都是独一无二且不断变化的。

关联区域是皮质的一部分，它们与运动和感觉无关，而是与更复杂的感官信息处理和对世界的感知体验相关。关联区域是有组织地分布在整个大脑中的网络，包括头部后部的颞叶、顶叶和枕骨区域，以及前额区域。前额皮质位于皮质和头部的最前端，控制着逻辑和创造能力。所有关联区域共同为在大脑和身体周围流动的无数叠加信息赋予意义。前额皮质随着人类的进化而增大，其涉及对外界的目的和反应、冒险精神以及努力实现目标的能力，通常与我们所谓的高阶思维或执行功能相关。当前额皮质的功能未能达到最佳状态时，我们会更容易分心、健忘、不受约束，还会心不在焉，情绪也不稳定。我们在头脑中保持着相同的旧叙事，即使面对周围的变化，也往往会继续重复先前的行为模式。这是不是听起来很熟悉？

能够在我们的脑海中斟酌反对意见并提出新的解决方案和回应，是

优化大脑的较高功能。我们都可以通过联合皮层利用全脑思维来学习这一点，也就是整合感官并用抽象思维来看待不明显的模式。当“根源”全力运行时，我们的通路共同工作，“根源”也在侧面和整体上为开发新连接创造了空间。创造性思想可以自由地蓬勃发展，而不是被一个停留在自动驾驶模式上的大脑关闭。

婴儿大脑中最初快速增长的区域与语言发展和思维推理（额叶和顶叶的部分）有关。与视觉相关的区域（枕叶）处理我们的所见，这一部位在我们出生时就非常发达，因此婴儿可以认出自己的爸爸、妈妈，并和他们培养良好的关系。[2]更多无形的技能，例如信任、爱和韧劲，都会受环境和关系的影响。这些相关部位的发育时间很长，一直持续到青春期，因为它们对婴儿最开始的生存问题不太重要。

连接我们大脑不同部位的神经通路在童年时期得到发育和增强，最初12～24个月是小孩学习走路和说话的密集过程，因而其发育最快。接着在青春期，有大量的神经被“修剪”，剔除那些没用过的神经通路，并专门为大脑提供复杂的生活技能通路，以进行社交互动、生存和繁殖。

脊髓连接大脑和身体，感官信息从身体到大脑向上移动，而运动信息则从大脑到身体向下传播，就像一条双向信息高速公路。脊髓和大脑皮层中的运动及感官部位与大脑敏捷性模型中的物理性这一关键能力有关，我们将在后面的第7章中讨论。这有助于我们倾听来自身体的信息，并双向利用脑身连接。

边缘系统

边缘系统隐藏在大脑深处，如拳头般大小，是我们大脑中更原始的情绪和直觉部位，我们无意识的习惯和行为模式存储于此。利用大脑的这一部位对充分将“根源”最大化至关重要。边缘系统与行为、情绪、动

机和长期记忆的创造相关，其主要包括杏仁核、下丘脑、丘脑和基底神经节。

对边缘系统的界限划分至今仍存在争议，因为神经科学的进步让它的界限被多次重新定义。虽然边缘结构确实与情绪密切相关，但我们应该把大脑看成一个贯穿情绪的整体。正如我们将要讨论的那样，掌控我们的情绪是释放“根源”的关键，特别是现代世界过分强调逻辑和分析，而将情绪和本能的力量排除在外。涉及制定决策和“衡量”成功时，我们变得非常偏重于逻辑，这通常会让我们以牺牲最深切的渴望和需求为代价。正如人体边缘系统这一话题长期以来饱受争议一样，掌控情绪、整合大脑对于释放“根源”的重要性远远超乎逻辑和物质成功的一般标志，这个观念也一直争议不断。看完本书，你就会知道这是真的。

边缘系统处理来自我们大脑皮层的信息，并将其大部分信息输出、发送到前额皮质和下丘脑，形成一个重要的枢纽。因为它根据模式识别解释当前情况并“理解它们”，然后整合感性、理性和直观的数据来帮助我们决定如何回应。从简单的“我的宝宝在哭，也许她饿了”，到更复杂和更感性的“这些烦人的质疑可能预示着这段感情走到头了”，全都包含在内。杏仁核是两束细胞（每个半球各一个），是我们情绪反应的中枢，尤其是恐惧和焦虑等负面情绪。杏仁核似乎对任何触发因素都具有行为意义，并能形成反应模式。虽然较长期的记忆被储存在较远的皮层，但海马区的神经元显示出高度的可塑性和新生长的潜力，这在短期记忆和情绪中很重要。

在大脑深处，下丘脑接受来自视网膜、激素水平、血液中的水盐平衡以及体温的信息输入。它最重要的一大功能是，通过脑下垂体将神经系统与激素系统联系起来，从而加强脑身连接。下丘脑将信息传递给身

体，并在睡眠/清醒的周期中与松果体一起发挥作用，松果体是我们的生物钟的重要部位，负责释放褪黑激素。有趣的是，17世纪著名的哲学家、科学家笛卡儿认为，松果体是“灵魂的主要席位”。虽然笛卡儿的大多数理论都被证明无效，但仍然存在一种受人追捧的联想，如松果体对应印度教和道教的“第三只眼”（心灵之眼或内在之眼）这一概念。“第三只眼”意为潜意识，据说能将人们与其直觉联系起来。据说，通过瑜伽、冥想以及气功等灵修方式，这种潜意识能变得更加强大。

最后，在边缘系统中，基底神经节是脑干中的一个细胞网络，我们以前认为它主要与随意运动有关，身患神经退行性疾病的患者，如患帕金森综合征和亨廷顿舞蹈症的人就体现了其中的变化。但事实证明它们也是我们的动机和行动水平（精神和身体）的关键。利用基底神经节细胞维持行动以获得奖励，并使我们摆脱冷漠和惯性的能力，也就是保持动力，是解锁“根源”的另一个关键。这就是我们为了保持形体坚持去健身房，或为了升职不懈学习的原因。

脑化学

我们需要大脑中的化学物质处于平衡状态，以保持身体和大脑协调健康地工作，失衡会对我们的行为和情绪产生严重影响。在极端情况下，多巴胺失衡会导致精神分裂症，而血清素失衡则会诱发抑郁症和双极（暴躁与抑郁）情感障碍。神经递质是在神经元“树根”末端发现的化学物质，它让电位信息能够传递到下一个目标神经元，并在大脑中形成通路。大脑中有几种不同类型的神经递质，但是对“根源”来说，最重要的是与我们的行为最相关的神经递质。多巴胺是与快乐和奖励（以及运动）相关最常见的化学物质。它与我们对巧克力或葡萄酒的热爱以及坠入爱河的兴奋相关；但不幸的是，它也与吸毒成瘾和消费主义带来

的“快感”，以及暴饮暴食和超支购物有关。血清素被称为“快乐激素”，通常与情绪和焦虑的平衡有关。催产素是分娩、母乳喂养、拥抱、爱、信任和情感纽带的基础。我们也都听过内啡肽，这种神经递质与兴奋时刻有关，兴奋时我们称之为“内啡肽激增”。也许是赢了一场比赛，也许是性生活美好，不管是什么原因，在面对锻炼、压力、恐惧或疼痛时，大脑为了使我们镇静下来并减轻疼痛感，都会让我们感受到内啡肽激增。

因为这些信号传送器的水平和由其产生的心情、情绪和驱动力是绝对相关的，我们通过改变思考方式并照顾我们的身体来收回力量，从而调节我们的生理机能，而不是任由这些化学物质的水平、供应量、质量和流动等因素支配。“根源”将帮助我们学习如何充分思考、如何通过微笑变得快乐、如何通过锻炼改善情绪、如何通过学习延缓满足感、如何通过冥想减轻焦虑等。

将“根源”的作用发挥到最大的关键在于，允许大脑的每条神经递质通路启动，同时在它们之间保持平衡，持续的信息反馈可以让我们调整神经递质水平和每个通路的输出结果。我们需要借此制定并实现我们的目标，得出包含我们所有思维方式（尤其是理性思维和感性思维）的感知推论，并评判风险。理想情况下，在这种平衡和激励状态下，我们能够保持冷静，自发主动，充满动力并富有洞察力。我们可以为成长和平衡提供合适的成分和最佳的条件。

在第二部分“灵活大脑”和第四部分“激活‘根源’”（四步计划）中，理性和感性的平衡被视为关键目标。这两个关键通路相互抵消，相当于同一枚硬币的两面：我们所有的决定都因为感性而有偏向性，而我们在边缘系统中的情感冲动则由前额皮质的理性思考调节。我们将在第三部

分中详细探讨这一点：它是完美阴阳平衡，也是大脑敏捷性的两极。但是当我们面对压力时，决策的理性和稳定性都会受影响，我们便失去了这种平衡感，要么在理性和感性的两极之间摇摆不定，要么死守在一个阵营，要么拒不承认我们的情绪，将一切全部理性化，又或者屈服于某些极端情绪，无法面对事实。

自我护理

现代性的需求使我们的大脑处于一种不断遭受打击、不断承受压力的状态，因此要想保持“根源”的关注点并将其功效最佳化，还需要我们助一臂之力。从每天吃什么、每晚睡多久到每天锻炼多久等方面来改变我们的生活方式，可以为我们带来巨大的增量收益。

我们假设大脑拥有完成任务所需要的一切，并期望它继续工作下去。我们对自己的车尚且不会如此漠不关心，我们会确保定期保养，如果有什么问题，就开出去检查。既然如此，为什么即便在我们过度疲劳、吃得不好、休息时间不足还要从事紧张工作时，我们还是倾向于认为我们的大脑永远都能保持最佳运作能力，优先考虑我们的最佳利益呢？或者为什么当我们一天大部分时间都在“开小差”时，还要这样想呢？

在介绍我们神奇的大脑及其指引未来的力量时，我们应该快速概述一下我们需要如何对它进行基本的护理，以及为什么要这样做。

休息

美国国家睡眠基金会最近根据18位著名顶级睡眠科学家的建议发表的报告称，对大多数成年人而言，每晚最佳的睡眠时间是七八个小时，但对于98% ～ 99%的人来说，这是做不到的。[3]未能达到这一标准会对

脑功能的一系列指标产生影响。随着时间的推移，习惯性的睡眠不足会

加大罹患阿尔茨海默症、肥胖症和糖尿病的风险。睡眠不佳和痴呆之间存在联系，这是因为大脑的清洁系统（即类淋巴系统）需要七八个小时才能将毒素排出大脑。压力和酒精等氧化过程会使这些毒素随着时间的推移而逐渐积累，最终可能引发痴呆症状。这显示了睡眠对“根源”的长期影响，但其直接影响也极具破坏性。睡眠不足会严重影响“根源”的运转，如果你真的想要充分利用全部脑力，就绝对不能忽视它。事实证明，通宵熬夜会影响智商。[4]

睡眠不足也会增加大脑的反应性，这意味着你的反应更可能来自大脑的原始部分，而非更具理性的前额皮质。相较于睡眠不足的大脑，充分休息的大脑能够做出更好的决策，对刺激做出更快的反应，并且有更好的记忆力。当睡眠足够时，你也会发现管理自己的情绪和心情更容易。

视频网站上有很多关于睡眠前冥想的视频，如瑜伽放松术或精神睡眠。南加州大学和加利福尼亚大学的一项研究发现，58%的失眠症患者通过定期冥想显著地改善了睡眠质量。研究结束时，91%的人能够完全脱离安眠药或减少安眠药的剂量。[5]

通过以下方式可以改善睡眠质量。

- 下决心每晚睡够7 ～ 9个小时。
- 创造一套舒缓的睡前准备惯例，睡前一小时不看电子设备。
- 使用睡前冥想或视觉化来帮助入睡。

能量

大脑只占体重的2%，却消耗摄入食物能量的25% ～ 30%，而且不能为之后储存能量。研究表明，饥饿会对决策制定产生重大影响，无论是重大决策还是次要决策都是如此。例如，法官更有可能在当天早些时候

或午餐后给予假释，因为这个时候他们更有精力，也没有饥饿感。一项研究调查了以色列法官做出的1 000多项裁决，研究发现，在饭后裁决的前三个案子里，罪犯获释的概率是在最后三个案子里的6倍。[6]

饮食要健康均衡，需要摄入富含蛋白质的食物，一些全谷物（含有人体必需的氨基酸，它们也是细胞的基本成分）、“优质脂肪”（如椰子油、油性鱼类和牛油果等），以及富含维生素和矿物质的蔬菜，都会对大脑产生很大的影响。反之，过多的精加工食品（如蛋糕、饼干和其他方便食品）、大量的糖和过多的饱和脂肪（特别是反式脂肪）可能会损害你的大脑，增加你患痴呆症和情绪失控的风险。

我们越了解营养素对大脑的影响，对那些想要认真对待大脑功能的人来说，就越需要注重饮食。尝试用以下方法增强脑力。

- 最好每天都吃一茶匙椰子油。
- 戒掉精加工食品，多吃三文鱼和牛油果。
- 减少含糖零食的摄入，用坚果和瓜子等零食代替。
- 摄入绿叶蔬菜，如菠菜和西蓝花。

促智药

促智药是增强脑力的认知促进物质——通常被称为“聪明药”。

多年来，学生和商务人士服用了大量咖啡因饮品来保持可以长时间学习和工作，而现在有些人会服用改善注意力缺陷综合征、痴呆或嗜睡症的药物来提升自己的表现。几乎没有证据表明这些药物可以增强认知能力，它们仅限于让你更清醒。我的神经科学教授朋友说：“它们有点儿像伟哥……可能会改善你的一次性生活，但不会挽救你的婚姻！”促智药不会“改善”你的大脑。

水合物

大脑的水含量约为78%，这样就很容易理解大脑的运转表现和水合作用的水平有直接关系。水合作用水平下降1% ~ 3%就会对我们的关注点、注意力和记忆力产生不良影响。这就是为什么每个孩子都必须在书包里装一瓶水，而我们成年人也应该这样做。

我们许多重要的身体功能都依赖水，例如，润滑关节和向细胞运输营养物质和氧气等。如果我们摄入的水分不够，身体就无法正常运转，而这个重要资源将要枯竭的第一个区域就是我们的注意力和记忆力，因为我们的大脑并没有优先考虑它们，没有把它们当成对我们的生存必不可少的一部分。但在现代世界中，它们确实是必不可少的。2015年的一项研究证明，脱水状态对开车注意力和反应力的影响与在法定酒精浓度限制下行驶相差无几。[7]研究发现，每小时只喝一小口水（25毫升）的司机的犯错率比适量饮水的司机的犯错率高一倍，和血液酒精浓度达到酒后驾驶上限0.08%的人的犯错率相差无几。两所大学在2013年的一项研究显示，在进行心理任务之前喝一品脱水（约568毫升）的人比不喝水的人反应速度快14%。[8]如果你好奇，我可以告诉你，我们每个人的喝水标准应该是每15千克体重每天半升水。

如果你感觉到口渴或嘴唇干燥，说明你已经脱水3%以上了。就像开了一辆水箱里没水的车一样，大脑根本无法在脱水环境下传递所需的化学和电子信息。确保做到以下几点。

- 观察自己平常的口渴程度，如果你感到口渴，说明你已经脱水了。给自己设定目标，要定期喝水，不让自己口渴。
- 买一个不含双酚A的水杯，随时装满水，水杯永远不离手。
- 将含咖啡因的饮料换成水或凉茶，如果你平常每天喝很多咖啡和茶，就更要这样做了。

- 多摄入含水量丰富的食物，如黄瓜和甜瓜。

氧化物

锻炼不仅可以让我们的身体和大脑充满能量，让我们进行更深的呼吸，从而为全身细胞供氧，还可以改善神经可塑性。神经系统科学家所谓的环境富集的一个因素就是锻炼。研究表明，锻炼可以通过增加供氧量对作为神经元电路的细胞的存活和集成产生影响，也可以通过确保“持续供应能替代或加强旧神经元的待命神经元”。[9]

定期锻炼对大脑有一系列切实的健康益处。11项研究的综合结果表明：定期锻炼可以将患痴呆症的风险降低30%，[10]也会让大脑更加敏捷。经常运动锻炼的人具有更好的高级脑功能，如情绪调节和灵活思维等，也能更好更快地切换任务。[11]

在《神经科学快报》刊登的一项研究中，得克萨斯大学的研究者观察了高强度锻炼对一种名为BDNF的蛋白质的影响，这种蛋白质的全称是“脑源性神经营养因子”，也就意味着神经细胞的生长。[12]BDNF参与脑细胞的存活和修复、情绪调节以及如学习和记忆等的认知功能。许多精神病都与BDNF水平较低有关，包括抑郁症、双极情感障碍和精神分裂症。在得克萨斯大学的研究中，所有成年人在进行高强度锻炼后，BDNF水平和认知功能都有所提高。但是你在锻炼的时候感觉怎么样？不管你信不信，如果我们把运动当成享受，我们就能分泌更多BDNF，但如果觉得运动是烦心事，那么BDNF就会分泌得少。意图似乎在大脑活动中很重要：想要做一些事情、乐观的特征、丰富的态度，这些意图都会带来更多益处。

事实证明，步行和其他有氧运动可以改变海马体这个关乎记忆、学习和情绪控制的大脑部位。[13]海马体的可塑性增加，BDNF可能会导

致新细胞的生长，再加上有氧运动期间向该区域供氧的血管增多，这促使大脑海马体的体积增加，这也可以防止脑细胞因为老化而自然萎缩。因此，即使是快走也可以维持并改善大脑。

大家也可以参加乒乓球或其他需要协调多种因素和社交元素的运动。研究证明，这种协调和社交的结合可以增加与社会/情感福利相关的皮质部分的大脑厚度。[14]涵盖多样性和协调性的肌肉锻炼，例如舞蹈，也对大脑有益。最后，我个人最喜欢的身心锻炼是拳击，它涉及有氧运动和肌肉张力，是我自己通过所有锻炼和正念实验找到的缓解压力的最佳方法。

我们很多人生活的城市污染日益严重，说到身体健康时却对空气质量熟视无睹，这一主题我们将在不久后进行讨论。这件事我们无力控制，因此往往更容易忽略其影响。与在清洁环境中锻炼或者根本不锻炼相比，在污染严重的地方锻炼，BDNF的分泌反而会减少！进行运动锻炼时，我们会深呼吸，所以选择在车流量大的道路旁边锻炼，就意味着我们会把充满有毒微粒的高污染空气深深吸入肺部。在繁忙的伦敦中心公路上监测空气质量，得出了以下结论：行人和驾驶者吸入的氮氧化物相当于每分钟抽四支烟。因此这样的锻炼并不能促进新细胞生长或连接，甚至还可能抑制新细胞生长。[15]

在你制订锻炼计划时，请记住以下一些小贴士。

- 安排定期锻炼（最少每周三次，每次半小时），做一些你喜欢的运动。现在就把它们写在日记中，这样你才不会跳过它们。网球、舞蹈或游泳，什么都可以。
- 建议不要在交通繁忙的道路或其附近的人行道上锻炼。因为空气污染会降低你的BDNF水平，抵消大脑从运动中获得的益处。

- 改变训练速度，穿插较短的快速间隔和较长的恢复间隔。相较于稳定的耐力运动，这对大脑和产生BDNF更有益。

清理你的环境

我们所处的环境在维持情绪/视角和压力水平方面起着重要作用。

花些时间，考虑一下你待得最久的地方的实际情况，并评估它对你“根源”运转的影响如何。问问自己以下问题。

- 我的家温暖而幸福吗？
- 我能在这里进行清晰的思考吗？
- 我能在我的工作区全神贯注，发挥创造力吗？

如果你的答案全都是否定的，那么你需要想一想可以采取哪些实际措施来改善，例如，选择令人愉悦的纹理和气味，并为墙壁和架子选择鼓舞人心的图像和物体。

让人身心愉悦的家居环境有助于我们感到平静和安全，这样的空间能让你从压力和忧虑中恢复过来。虽然这些因素对我们健康的重要性并不如充足的睡眠那么大，但仍会影响我们的能量、动力和自我形象。确保最大限度地减少混乱将帮助你觉得一切尽在掌控。话虽如此，每个人对混乱和无序的容忍度都不尽相同（我最好的朋友似乎完全可以忍受把衣服乱扔在地上的行为，但我却像裁缝一样把衣服叠得整整齐齐，堪称强迫症）。了解自己的容忍范围，并采取措施确保你处在自己的健康范围内。如此一来，你的大脑不会因为你的所见而分散注意力，从而感到困扰。此外，你的办公室、办公桌或电脑桌面也是如此。

请尝试以下一项或所有的操作，我保证努力终有回报，而且你立马就能感受到好处。

- 来一场大扫除，把家里的杂物清理干净。

●

试着改造一下工作区：将松散零乱的纸张和出版物分门别

类，清理计算机桌面，选择一些能给你赋能的艺术。

● 卸载手机里让你分心的应用软件，并想办法来清理你的技术

使用习惯。

现在你已经确定了哪些地方需要改进，那么再翻到日记本的下一

页，将你想要从现在改变的所有事情一一列出，做一张待办事项列表，睡足、吃好、喝够、定期锻炼并清理杂物，从而确保你能尽全力支持自己的大脑。

随着我们的行为（无论是积极的还是消极的）变成习惯，这些生活

方式因素都会影响我们的神经可塑性和大脑通路。优先考虑睡眠、营养膳食，多摄入水分并通过锻炼和正念强健身心，会让我们给予大脑和身体更多尊重。我们拥有的积极能量越多，在自己内部保持平衡也就越重要。

在下一章，我们将探讨如何灵活积极地引导“根源”。这不仅仅是改

善大脑，更是从根本上改变我们的生活方式。

[1] Gholipour, B., 2014. Babies' amazing brain growth revealed in new map. Live Science.

www.livescience.com/47298-babies-amazing-brain-growth.html [accessed 24 September 2018].

[2] Live Science Staff, 2010. Baby brain growth reflects human evolution. Live Science.

www.livescience.com/8394-baby-brain-growth-reflects-human-evolution.html [accessed 24 September 2018].

[3] Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N.,

Herman, J., Katz, E.S., Kheirandish-Gozal, L. and Neubauer, D.N.,

2015. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. Sleep Health,.1(1), pp.40–3.

[4] Thomas, R., 1999. Britons retarded by 39 winks. The Guardian. www.theguardian.com

/uk/1999/mar/21/richardthomas. theobserver1 [accessed 7 October 2018].

[5] Black, D.S., O'Reilly, G.A., Olmstead, R., Breen, E.C. and Irwin, M.R., 2015. Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial..JAMA Internal Medicine,.175(4), pp.494–501.

[6] Danziger, S., Levav, J. and Avnaim-Pesso, L., 2011. Extraneous factors in judicial decisions..Proceedings of the National Academy of Sciences,.108(17), pp.6889–92.

[7] Watson, P., Whale, A., Mears, S.A., Reyner, L.A. and Maughan, R.J., 2015. Mild hypohydration increases the frequency of driver errors during a prolonged, monotonous driving task..Physiology & Behavior,.147, pp.313–18.

[8] Edmonds, C.J., Crombie, R. and Gardner, M.R., 2013. Subjective thirst moderates changes in speed of responding associated with water consumption..Frontiers in Human Neuroscience,.7,p.363.

[9] Begley, S., 2007..Train Your Mind, Change Your Brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves. Ballantine Books, p.66.

[10] Alzheimer's Society, n.d. Physical exercise and dementia. www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/physical-exercise [accessed 7 October 2018].

[11] Voss, M.W., Nagamatsu, L.S., Liu-Ambrose, T. and Kramer, A.F., 2011. Exercise, brain, and cognition across the life span. Journal of Applied Physiology, 111(5), pp.1505–13.

[12] Hwang, J., Brothers, R.M., Castelli, D.M., Glowacki, E.M., Chen, Y.T., Salinas, M.M., Kim, J., Jung, Y. and Calvert, H.G., 2016. Acute high-intensity exercise-induced cognitive enhance-ment and brain-derived neurotrophic factor in young, healthy adults. Neuroscience Letters, 630, pp.247–53.

[13] Firth, J., Stubbs, B., Vancampfort, D., Schuch, F., Lagopoulos, J., Rosenbaum, S. and Ward, P.B., 2018. Effect of aerobic exercise on hippocampal volume in humans: a systematic review and metaanalysis. Neuroimage, 166, pp.230–8.

[14] Rippon, A., 2016. What I've learned about the science of staying young. Telegraph.

www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/

angela-rippon-what-ive-learned-about-the-science-of-

staying-young [accessed 2 October 2018].

[15] Abbott, J. and Stedman, J., 2005. Primary nitrogen dioxide emissions from road traffic: analysis of monitoring data. AEA Technology, National Environmental Technology Centre. Report AEAT-1925.

4

可塑性心灵

如何重新连接神经通路

21世纪的文盲不会是那些不会读写的人，而是那些不会

学习、不会遗忘和不会重新学习的人。

——阿尔文·托夫勒

四 年前，有人告诉我，我很快就会需要老花镜。我也发现自己开始把书和手机举得更远，以便看得更清楚；把小巧玲珑的项链扣系起来就更难了。眼科医生说我的视力将“不可避免地”继续恶化，拒绝使用老花镜是“毫无意义的”。然而，依据我对神经可塑性——大脑适应和改变的能力——的理解，我对该看法表示反对。

我向她解释道，我想利用我不断恶化的视力来做一个神经可塑性实验，从而确定我是否可以减缓或者阻止这些变化。她很困惑，并说如果我不戴眼镜，我可能会感到头痛和眼睛疲劳。

我的实验灵感来自我读过的关于一些心理启动效应对衰老有何影响

的文章。“心理启动效应”是指老化心态对身体的影响——我们对衰老的想法如何影响我们的身体能力。有一项研究探索了生活环境对与老年人年龄相关的身体和智力衰退的影响（1979年的原始研究从未发表在同行评议的期刊上，但埃伦·兰格的《生命的另一种可能》一书概述了这一发现）。[1]1979年，一群80多岁的老人被安排到一个模拟他们20年前生活的环境中——有“老式”的家具，听20世纪50年代的广播节目，还有其他视觉暗示。在这种“老式”生活中仅仅过了一周，他们的记忆力、视力、听力甚至体力都得到了改善。尽管这些设定针对的是他们不太敏捷的年老身体（如果他们20年前没有使用过助行器，那么现在也不允许使用；他们的老花镜也被拿走了），即使在这样的环境中，他们整体的健康功能也得到了改善。他们的日常生活不得不脱离过去20年中依赖的东西，并受到60多岁时记忆的启发，大脑很快就适应并赋予了他们新的生命。在接下来的一周中，对照组的老人生活在同样的模拟环境中，但只是回忆而不是亲身经历他们20年前的生活，他们的健康功能也得到了改善，但没有那么明显。

实验组和对照组有几处关键的不同点。实验组必须以现在时态写下

他们1959年的传记，并且所有参与者都要在到达现场之前，将自己1959

年时的照片与其他参与者共享，这些照片被装裱起来，在场地上展览。对照组只回忆过去，侧重于对比现在与1959年有什么不同（忽略周围环境）。后一组（对照组）以过去时态写下他们的传记，并且只有现在的照片，而没有1959年的。在适应性和敏捷性方面，实验组表现出更大的改善，在智力测试方面，实验组表现出66%的改善，超过对照组的44%。陌生人在看到以前的和实验之后的照片时，认为第一组（实验组）中人们“后来”的照片比之前的照片更年轻！英国广播公司的《年轻

一代》（*The Young Ones*）的节目模仿了这一做法，节目中一些上了年纪的名人也取得了类似的积极效果。自我提醒：我们不必成为自己实际年龄的奴隶！

我在想，我是否也能复制类似效果，方法是不向下降的视力“低头”，强迫自己以感觉有点儿不舒服的距离阅读，而不是把手机移得更远或戴上老花镜。我很高兴地说，这个方法奏效了！我没有头痛，也完全习惯了把我要读的东西放在和以前一样远的地方，尽管一开始这需要有意识地去努力。我的视力不仅没有恶化，甚至没有保持不变，而是在我使用该方法后的四年里有所改善。我发现这种方法非常有效，让人放心，你也可以这样做。

正如我的小型实验表明的那样，通过专注努力和决心，可以避免或延缓一些“不可避免的”衰老后果。如果我开始戴眼镜的话，我眼睛里的肌肉就会习惯这一点，我的大脑视觉通路也会很快适应新的调整。简而言之，大脑具有可塑性，能够扭转各种可能看似不可避免的变化。

对衰老的一些症状，以及对精神或身体机能的任何衰退的放任，都可能成为一个自我实现的预言。这是因为大脑对资源非常敏感。众所周知，大脑消耗了我们能量的25%～30%，所以只要有可能，它的默认路径就是最有效（最简单）的，有了这些知识，我们可以强制它不使用默认路径。但实际上这不适用于所有事情，因为我不知道有谁能够逆转或延迟头发变白！

通向新自我的途径

通过努力保持大脑处于最佳状态，我们可以形成新的思维方式，更高级地“执行”大脑功能（复杂的决策、解决问题、计划、自我反思），并学会控制恐惧—战斗—逃跑的原始大脑反应。

人们常常问我需要多长时间才能形成新的习惯（这种习惯是由新的或已改变的大脑通路支撑的）。当然，习惯的复杂程度会带来一些不同。例如，改善情商比掌握一项新的健身计划需要花费更长时间。但神经可塑性可保证只要付出努力，就会有变化。这种神经可塑性原则——在我们大脑的潜意识和意识部分创造新通道的能力——支撑着我作为一名高管教练的所有工作，也是我们的习惯和思维发生深刻而持久的转变的关键。

重要的是不要将它过度复杂化。每天，我们周围都有神经可塑性的例子。与我一起在麻省理工学院任教的一位同事兼领导力专家在决定进一步了解那里最新的神经科学研究时，她分享了一个故事：她遇到了一位神经科学教授，这位教授问她上个星期二午饭吃了什么。她专注地回忆，然后告诉他答案。他说："那就是神经可塑性！你仅仅通过回忆就加强了与这段特殊记忆间的联系。"这似乎是一件小事，但它是我们如何加强大脑与每个想法或记忆间联系的一个简单例子。

现在你就试试看吧。请记住一天，如上星期五，或者更远的令人难忘的一天，如一个重要的生日。按顺序回忆这一天。发生了什么？当时你在哪里？那里还有谁？你感觉怎么样？那是一段快乐还是痛苦的回忆？通过回忆这一天，你已经激活了大脑深处海马体记忆区神经元之间的另一种联系。你回忆的越多，与记忆相关的情绪越强烈，这种联系就越强烈。这是重复和情感强度的结果，要么让它成为一个美好的记忆，很容易浮现在脑海中，要么让它成为一个可怕的记忆，你想要忘记它，但通过反复想起它来不断强化记忆。无论哪种方式，请记住"神经元一起行动，相互连接"，不论结果好坏。

在"根源"中进行思维扩展和生活提升练习的第一步是，要了解大脑

是动态的、灵活的、能够通过专注的努力重建其通道。每当我听到有人说“这就是我的方式”（当我问人们是什么让他们停滞不前或限制其目标时，我经常听到这样的话）时，我就会质疑这种想法。完全认识到神经可塑性意味着什么，是非常重要的；特别是，它对你意味着什么。它需要对你个人有意义。

恢复你的力量

当你想改变大脑工作方式的时候，你首先想到的是什么？想象一下，如果你用一个不同的模式——更大的信任、财富、灵活性——来操作，生活会是什么样子。你会更快乐和更健康，有更好的关系吗？你能看到在生活的某个特定领域，你的大脑被置于消极的习惯和通道之中吗？也许你可以回顾一下前文，以提醒自己那些最能引起你共鸣的观点。

如果有帮助的话，把你的大脑想象成一个有形的结构，就像键盘、显示器和驱动器等电脑硬件一样，那么你的想法就是你在这台电脑上运行的无形软件。但在这个比喻中，你不是一台坐在办公桌上无力改变自身的电脑。相反，你既是升级软件以转换数据（你的想法）的编码员，也是在幕后工作微调硬件（你的神经元）的工程师。你还控制着为电脑提供能量的电源，你的能量由你对吃什么、喝什么、何时及如何锻炼和冥想、与谁交往、在哪里生活以及如何生活的选择决定。你是“根源”的建筑师、设计师和管家，有能力创造、维护和摧毁你的神经连接。这个过程是神经可塑性在起作用。

任何怀疑这种力量的人，都可以在科学中找到神经可塑性的显著例子。最积极的神经可塑性是自我赋能的关键。它确保通过努力，我们可以克服根深蒂固的消极行为和思维模式，包括成瘾的和破坏性的习惯和

关系模式。我见过人们从中风和脑瘤带来的身体影响中恢复过来，从毒瘾、酗酒和饮食失调中恢复过来——同样重要的是，还有更多日常生活中的挑战，比如离婚、心碎、失去亲友、裁员、搬迁或是彻底的职场变动。

神经可塑性也确保我们可以获得宽恕。从过去的损失或伤害中走出来可能是大脑中最难做出的改变，但通常正是这条通路导致了羞愧、不信任和无法原谅，让我们陷入困境。我们的大脑在不断进化、完善和学习，以应对我们的所有经历——事件、情感和人，我们需要意识到这一点，以及管理我们大脑所暴露的环境和我们如何应对其影响。我们可以立即做到这一点，覆盖过去的伤害并清理现有的东西。

大脑的适应和再生能力令人难以置信。每当我们被自己的想法或长期形成的行为模式困扰时，记住这一点会有所帮助，甚至我们的一些最基本的“内在”特征也可以重新连接。一直到成年期，大脑中的主要通路都可以很好地调整适应。20世纪50年代至80年代有一个臭名昭著的“银泉猴”实验，其对猴子的虐待导致善待动物组织的成立和动物权利活动人士对其高调的攻击。该实验表明，猴子的传入神经节（中枢神经系统的一部分，为手臂到大脑提供感觉）被切断，其支配性手臂被绑起来，这让它们大脑中与非支配性手臂相关的部分迅速扩张，因为这部分大脑接管了另一只手臂的正常功能——喂食和梳理毛发。[2]这一结果是神经科学发展的一个里程碑，因为那时人们可能观察到猴子的大脑中发生了显著的“再映射”。这表明，与之前的想法相反，成年灵长类的大脑可以根据环境改变其结构。猴子是我们的近亲，很快，成年人类的大脑中也发现了这种情况。

领导银泉猴实验的心理学家爱德华·陶布后来继续利用其对神经可

塑性的理解，创造了一种帮助中风患者康复的方法。“限制运动疗法”帮助许多患者恢复了瘫痪多年的肢体的功能。我们的大脑有能力克服看似无法克服的挑战（比如瘫痪），这带来了巨大的可能性。我用这些例子鼓励人们：“看，我们真的可以通过努力和坚持从根本上改变我们的大脑，从而改变自己。”

从20世纪90年代开始，神经可塑性研究爆发了。在一项激发了上百万“虎妈”灵感的研究中，脑部扫描显示弹奏乐器能极大地增强神经可塑性，并在大脑各处建立起新的联系。[3]音乐家大脑中许多区域的神经元密度远高于非音乐家的人。其中一些增长明显出现在某些特定区域。例如，对小提琴手的脑部扫描显示，他们大脑中与左手（手指）相关的区域比一般人群中相同的区域要密集得多。大脑其他部位的变化则表明，演奏一种与学习本身没有直接关系的乐器对大脑也有整体益处，如更好地处理记忆和解决问题的能力。

这一现象和早期双语能力对大脑整体功能的类似影响，证明了一种神经系统的“蝴蝶效应”，大脑某一通路的变化会触发其他地方的变化。神经可塑性诱导活动的积极作用是复杂和多样的。

神经可塑性也允许发生补偿，就像上文提到的银泉猴和中风病例一样；对天生失聪者的大脑进行神经成像扫描，研究表明其大脑中通常用于听力的区域被用来处理视觉。[4]据记载，有四位患者失去了一侧大脑的绝大部分，或者一个主要区域的全部，比如小脑。在所有这些情况下，大脑都会以不同的、令人意想不到的方式进行补偿，右侧可能会接管左侧的许多功能，或者缺失部分的功能可能会被另一个区域恢复。这一切不仅突出了大脑的神秘和我们对它缺乏了解，还突出了它非凡的可塑性和适应力。在这种情况下，我们大多数人希望做出的改变相对较

小，这是令人振奋的！

神经可塑性的机制

用科学术语来说，神经可塑性有三个不同的过程：学习、完善和再训练。

学习

这种最明显的形式与突触连接有关：通过增加突触数量，将现有神经元更有力地联系在一起。学习是你的B＋级技能——你知道自己在这个领域有潜力，如果你有足够时间投入所需的努力，你可能会擅长这个领域。比如说，你在学校已经不怎么用西班牙语了，但通过上课、尽可能多地练习和计划去西班牙度一次长假，你就能重拾西班牙语。在“学习”模式下，你永远不可能像母语人士那样流利地说，但你可以在对话中坚持自己的观点，并能在旅行中很好地利用它。

在这种有神经可塑性的大脑中，至少存在两种类型的改变。

1.

神经元内部结构的变化，主要是它们在其末端产生新的突触，能够与其他神经元建立更多的联系。

2. 神经元之间的连接数量增加了，所以更多的神经元通过这些突触相互连接。

完善

完善与一种叫作髓鞘形成的过程相关——一种加速神经元工作的方法，这个过程将神经元包裹在一层白色脂肪组成的电绝缘层（髓鞘）中，从而加速神经元的传输。这使由已经连接的神经元组成的通路的效率最大化，就像确保电流最大化而不是消散的绝缘一样。

这种情况往往发生在你成为某件事的专家时，如果在多年疏忽之

后，你依然能很容易地掌握某件事，那就能证明这一点。这是你的A级技能。你可能对音乐很感兴趣，并且多年来一直弹钢琴和吉他。然后你决定加入乐队，定期表演，来完善自己的吉他技巧。这对你来说似乎很容易，你弹得越多，你的大脑就越能适应。

“完善”的最好例子是伦敦出租车司机学到的知识，包括在培训期间记住伦敦的每一条街道。伦敦大学学院的科学家发现，在进行这项学习时，出租车司机大脑中位于海马体的导航和记忆部分密度增大。[5]不管你的方向感有多好，这种学习都需要很大的努力。大多数出租车司机要花1～10年的时间才能解决这个问题，但之后他们就是专家了。无论我们的方向感有多好，大多数人都不会像伦敦的出租车司机那样厉害。

再训练

神经可塑性第三个过程——再训练的科学术语是“神经形成”。它不像其他两种形式的神经可塑性那样好理解，而且它在成人大脑中发生的次数要少得多，更多的是与婴儿和幼儿的大脑变化有关。它涉及从胚胎神经细胞中生长出新的、成熟的神经元，这些神经细胞尚未成形，但有可能成为神经元并连接到其他现有的神经元，形成一条以前在大脑中没有的新通路，即开发一种你现在没有也没有天赋去开发的新技能。

这是一项艰苦而耗时的工作，因为它需要“学习”，之后可能还需要“完善”。研究表明，人类的神经形成随着年龄的增长而显著减少。一些研究表明，神经形成在成年人中几乎不存在。[6]胚胎神经细胞已经在海马状突起周围被发现，海马状突起是我们储存记忆的地方，但目前还没有在成人大脑的其他部位被发现。这是有道理的，因为在实践中，试图训练自己掌握一项陌生的新技能可能会令人沮丧，而且只有那些有大量空闲时间和精力的人才会考虑这样做。这就像你在从未打过高尔夫

球、手眼协调能力差、不喜欢打高尔夫球的情况下，还要学习打高尔夫球一样。对一些人来说，几乎没有什么进展，最后不得不放弃。对另一些来说，如果真的很努力，也许能达到中等水平。但是你必须问问自己，你的努力能否更好地用在其他地方！

苏菲：与身体分离

几年前，一家律师事务所聘用我负责管理一个恢复项目，苏菲是这家律所的合伙人。她曾在50多岁时吸烟、极度超重、疲倦、皮肤暗沉、行动不便、精力不足。苏菲正在服用治疗高胆固醇、高血压和糖尿病的药物。她解释说，她的糖尿病无法控制，并且在过去几年中病情恶化。

我很清楚，苏菲作为一个事业成功的工作狂，很难让自己从身体问题上分心。为了让她明白这一点，我让她戴上心率变异性监测器三天三夜，监测她的睡眠、压力水平、身体活动和整体恢复力。心率变异性监测器的工作原理是接收心脏周围神经的信号，这样我们就能看到压力什么时候产生，什么时候恐惧—战斗—逃跑系统开始工作。根据心率和变异性，我们可以区分压力是生理上的还是心理上的。

接下来的一周中，当心率变异性监测结果显示为完全空白时，我感到震惊——这是我以前从未见过的。我和苏菲分享这个消息时，她的语气不屑一顾，说道：“哦，我知道我患有糖尿病性神经病。”我简直不敢相信，她之前没有提到这件事。糖尿病性神经病是一种由长期管理不善的严重糖尿病引起的神经损伤。这意味着神经的末端已经开始萎缩，并且像苏菲的情况一样，影响心脏周围的神经，这是心血管疾病的最大风险因素，并最终导致心脏病发作。

我觉得她需要做现状检查。我解释说，她几乎有心脏病发作的所有风险因素——肥胖、压力、高胆固醇、高血压、糖尿病、吸烟史，但她觉得自己已经被困住了，她坚决否认自己的身体状况糟糕，以及这是长期以来糟糕的生活方式带来的后果。

我明确表示，这是她为自己做出的选择，可能会给那些依赖她、爱她的人带来可怕的后果。我可以看到，使她在工作中如此成功的大脑通路，是建立在对身体和健康的忽视和边缘性虐待上的。她似乎不相信自己能改变，我的警告悄悄地击中了她的要害，因为我说的严重后果在她的情感深处引起了共鸣。苏菲开始改变思维方式——这是再训练的开始，这个思维过程为她带来了新的行动。

思想的转变激励着她去改变自己的行为，她以前从未有过这样的动力去坚持到底。当我再次见到她时，她的体重明显减轻了，皮肤也没有那么苍白了。她说，在我们谈话的第二天，她开始步行去上班，然后爬楼梯而不是乘电梯。在很短的一段时间内，她每天能走1万步，甚至开始每天步行上下班（每趟都要走几公里）。她开始每天喝一杯绿色果汁，然后彻底改变了饮食习惯。

一旦苏菲习惯了新行为，并在大脑中创造了新通路，它们就会形成一种动力，学习阶段也随之加强。“我克服了最初让自己养成新习惯的痛苦，”她告诉我，“我开始喜欢散步，渴望更健康的食物。我不再对自己的健康漫不经心，而是开始为自己的身体和健康感到更加自豪。”苏菲将再训练与学习累积起来，支持她新的、更健康行为的突触连接已牢固地建立起来，从而建立强有力的新通路。她消极行为背后的旧通路会随着新通路的增长而消失，让她能用新的覆盖旧的。

神经可塑性与你

目前还没有一个通用的处方来实现大脑的结构变化，适合其他人的不一定适合你。加拿大不列颠哥伦比亚大学大脑行为实验室主任拉腊·博伊德博士进行的一项研究表明，不同人的神经可塑性模式存在很大差异。[7]她描述了大脑独特的神经可塑性特征是如何受基因的影响的。

有一点是可以肯定的：正如你所料，创造新的神经通路是一项艰苦的工作。一开始你会觉得这是违反直觉的，你需要不断地去坚持、再坚持。当然，你会犯错误，回到旧的思维方式，回到你习惯的通路。这就解释了为什么在学习一项新技能的过程中——无论是演奏乐器还是学习一门新语言——你可能会有沮丧的感觉，感觉自己在一周内“掌握了”，然后在下一周发现自己又回到了原点。脑部变化是阶段性的，刺激神经元之间连接的大脑化学物质的短期增加，与通过反复努力而发生的长期结构变化是不一样的。我们要养成和维持习惯，就要不断努力，然后使之变成自然行为。这些表现为，大脑中较强的通路更厚实、连接更紧密，可能比此行为下一个最好的通路绝缘得更好。

鼓励大脑的改变对身体和精神都是一种挑战。关键是要预料到这一点，而不是假设它会很容易。最近，我决定给自己设定一个神经可塑性挑战，学习一门全新的、与我讲过的任何一门语言都完全不同的语言（我30多岁时讲的是丹麦语）。在90分钟的课程中学了大约60分钟后，我非常清楚自己感到了疲劳。我觉得又累又饿，因为我需要努力学习新的词汇和一套新的语言规则，这些规则与我之前学习过的英语、孟加拉语（我是在英语和孟加拉语两种语言环境中长大的）、法语（9～16岁在学校学习）或南非荷兰语（25岁以后学习）是如此不同。

同样令人着迷的是，我学习丹麦语的经历中有一个事实：如果我很

难回忆起一个单词，脑海中就会浮现出南非荷兰语的这个单词，但绝不会想到法语或孟加拉语。我有一位朋友是伦敦大学学院的神经科学教授，他告诉我，这是因为我们的童年语言和成年语言存储在大脑的不同部位。同样令人惊讶的是，一旦我在神经上达到了某个临界点，经过两三个月的学习，我就能轻松地坚持我的课程。我的大脑已经完成了所有新规则和流程的“登机”工作，我能够更多地依赖于已存储的知识。

我从中得到的教训就是，当事情变得艰难时，要坚持下去，不要再把时间浪费在和别人比较，甚至和自己过去的成就的比较上。只关注你现在能做什么，以及你希望你的未来是什么样子。

脑部扫描显示，各种各样的活动都能引起大脑的变化，但其中三个因素的影响最大。问问自己，你现在生活中有多少以下因素，以及如何能够引入更多类似的因素。

1. 新奇的事物。新的体验，比如旅行、学习新技能和结识新朋友。新的体验甚至可以刺激新神经元的生长。你最后一次尝试全新的东西是在什么时候？

2. 有氧运动。人们发现，有氧运动可以增加流向大脑的富氧血流量，并使我们能够释放脑源性神经营养因子，这是一种内啡肽，可以促进新神经元生长。你经常每天步行1万步，每周做150分钟的有氧运动吗？

3. 情绪刺激。你经历的事情越多，与之相关的情绪越强烈，对大脑的影响就越大。这就是为什么共同经历过创伤事件也能让人产生亲密感。我们将在第6章中深入地探讨情绪反应的影响，包括积极的和消极的。简而言之，情绪具有神经内分泌效应。例如，与你爱的人一起欢笑，通过释放与信任相关的亲密荷尔蒙催产素，会产生

有益的效果。出于类似的原因，分手会对你的心理健康产生极其负面和长期的影响，这是因为羞耻和悲伤相关的高水平情绪与压力荷尔蒙皮质醇的释放有关，皮质醇是一种把爱和信任与痛苦及失落联系在一起的物质。你能想出任何强烈情感的例子吗？好的或坏的，深植于你牢固的记忆中的。

无论是好是坏，神经可塑性都是由重复来引导的，因此值得记住的是，消极思维和成瘾行为可以自我延续，从而进一步加深焦虑、抑郁、强迫性思维和攻击性。一旦你完全了解了这个事实，你就会明白为什么利用神经可塑性的力量为自己的最佳利益效力是如此重要：接受富足原则和元认知的力量。当涉及大脑的时候，你很难忘记那些已经刻在你大脑里的东西，而更容易用新的想法和行为覆盖你不想要的想法和行为。当然，这些连接在体积和密度上随着使用和不使用的交替而起伏。一个明显的例子是语言：如果你停止使用你曾经使用的语言，这些神经元就开始萎缩。

你想在你的大脑中覆盖什么？你想养成什么样的新习惯？你能在大脑中创造出什么样的更有帮助的新通路来支持你的改变？你需要戒掉什么瘾吗？了解你可以利用大脑的神经可塑性来做到这一切，是你在“根源”旅程中的第一步。

[1] Langer, E.J., 2009. Counterclockwise: Mindful health and the power of possibility. Ballantine Books. [See also: Alexander, C.N. and Langer, E.J., 1990. Higher Stages of Human Development: Perspectives on adult growth. Oxford University Press.]

[2] Taub, E., Ellman, S.J. and Berman, A.J., 1966. Deafferentation in monkeys: effect on conditioned grasp response. Science, 151(3710), pp.593–4; Taub, E., Goldberg, I.A. and Taub, P., 1975. Deafferentation in monkeys: pointing at a target without visual feedback. Experimental Neurology, 46(1), pp.178–86; Taub,E., Williams, M., Barro, G. and Steiner, S.S., 1978. Comparison of the performance of

deafferented and intact monkeys on continuous and fixed ratio schedules of reinforcement. Experimental Neurology, 58(1), pp.1–13.

[3] Gaser, C. and Schlaug, G., 2003. Brain structures differ between musicians and non-musicians.

Journal of Neuroscience, 23(27),pp.9240–5.

[4] Begley, S., 2007. Train Your Mind, Change Your Brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves. Ballantine Books.

[5] Woollett, K. and Maguire, E.A., 2011. Acquiring "the Knowledge" of London's layout drives structural brain changes. Current Biology,21(24), pp.2109–14.

[6] Sorrells, S.F., Paredes, M.F., Cebrian-Silla, A., Sandoval, K., Qi, D., Kelley, K.W., James, D., Mayer, S., Chang, J., Auguste,K.I. and Chang, E.F., 2018. Human hippocampal neuro-genesis drops sharply in children to undetectable levels in adults. Nature, 555(7696), pp.377–81.

[7] Boyd, L. 2015. TEDx Vancouver, Rogers Arena [TEDx Talk].

第三部

敏捷大脑

5

大脑敏捷性

如何在不同类型的思维方式之间灵活转换

诸法心先导，心主心所作。

——释迦牟尼

我 们完全有能力在更多时间内获取大脑的更多能量。我们没有这样做，是因为我们还没意识到我们的大脑可以如此聪明、灵活和敏捷！

从最广泛意义上看，大脑敏捷性的高低是人体功能达到最佳与否的标志，涉及我们生活的各个方面：工作、家庭、爱情和身体健康。敏捷大脑可以：

- 每次高效地全心专注于一项任务。
- 用多种不同的方式思考相同的情境或问题。
- 悄无声息地在不同的思维方式之间转换。
- 融合来自不同认知通路的想法，从而设计出综合解决方案。
- 以平衡的方式进行思考，不固执于某一种思维方式（例如死板地追求逻辑）。

当我们充分利用“根源”的力量时，不太可能只孤立地采用一种思维方式。相反，在敏捷的大脑中，我们的每一条神经通路都得到充分发展。当然，有些通路可能比另一些更占优势（我们的优势或偏好），但大脑敏捷性意味着我们真正明白自身的优势和发展之处是什么，也意味着我们能综合思考，利用整个大脑及其资源、充分发挥其优势并且对新观念兼收并蓄。

全脑方法

我利用了一个大脑敏捷性模型，它描述了六种与简化版大脑神经通路相关的思维方式。

1. 情绪：掌控你的情绪。
2. 体会：从内到外了解你自己。
3. 直觉：相信你自己。

4. 动机：为了实现目标而保持韧劲。

5. 逻辑：做出正确决定。

6. 创造力：设计你的未来和理想生活。

认可上述六大思维方式的好处，并学习推动它们均衡协同工作的方法，即学习全脑方法，会让我们兴奋地控制大脑。这是黑白思维或匮乏思维的对立面，也是发展富足积极思维的关键。

正如我们不同的思维方式具有歪曲观点的连锁反应和相互作用，我们在生活中的许多方面也是如此。如果在家里我们和孩子之间出现问题了，或感情刚刚破裂，这不会影响我们的工作表现。相反如果我们丢了工作，这也不会影响我们的家庭关系或友谊。如果是这样，那么我们的脑力——“根源”就毫无成效了。而帮助最大的办法是，理解它是如何消耗转移资源的，以尽我们所能来缓解这些影响。

来个实用的类比吧，它就像带有几个炉盘的燃气灶，我们可以视情况调节火焰大小。维持每个火焰（大脑通路）以及所有灶头的燃气供应是保证大脑敏捷性的真正意义所在。如果其中一个灶头长时间开最大火，就会影响其他通路可用的燃气，如果这个灶头的火一直开到最大，则可能将燃气烧尽。这有利于解释保护大脑资源并在通路之间保持平衡的重要性。

那么，日复一日，这些通路是如何耗尽的呢？以下案例有助于我们理解各条神经通路中可能在发生着什么。我们将通过一个例子来说明当你与某人互动时，你的大脑里发生了什么。想象一下，你正走在街上，看到一个好朋友向你走来。看看下面的例子，然后回想上一次见到这位朋友的情景，使用六大通路，分别写下笔记。

- 情绪：看到她的订婚戒指在阳光下闪烁时，你可能会心生一

丝嫉妒，但更多的还是一阵狂喜袭来，你回想起过去和她共度的美好时光。

- 体会：当你认出她并朝她走去时，你在心里感到一股暖意，脚步也雀跃了起来。
- 直觉：嘘寒问暖之时，你深深地感受到她此刻承受的所有重担，你可以让她知道，只要她需要，你一直都会在。
- 动机：你非常努力地维持友谊，而在你困难时她总会给予你所需要的支持。你觉得自己有动力为她做同样的事。
- 逻辑：你记得她之前在申请升职，所以你在心里默默记下要点，问了她申请升职这件事，并请她给你提供一些面试技巧。
- 创造力：你想象着你们的友谊的未来。你已经把她想象成你的伴娘，把自己想象成她将来孩子的教母。你知道你正在为未来的联系奠定基础。

这种反应在几秒内就会产生，没有太多有意识的思考。在这个例子中，你表现出非常强烈的直觉和动机，并表现出情感的自我意识。在情绪调节方面还有进一步发挥的空间，但是你展现出了大量的活力、逻辑和创造力。通路不完全相同是正常的。大多数人往往有两三个喜欢的通路，在压力下他们觉得可以利用两三个，但他们并不认为这是一项强大的技能。如果必须要说的话，也可能有一两条不怎么使用的通路。在上文的例子中，对朋友的复杂反应可能包括强烈的感情（你看到她的订婚戒指时的嫉妒），这可能表明调节消极情绪比较困难。同样，帮助你将一些消极情绪反应转变为洞察力和升华的自我意识的创造性通路可能更难些。

这样对神经通路进行分类是一种简化，因为大脑中没有通路会以单

一或离散的形式来管理决策思维和逻辑思维。相反，不同通路组成一个相互关联的动态迷宫，确保不同的思维流交织，就像一个极其复杂的电路一样将不同的点连接起来。在这个电路中，一些通路将比另一些更加根深蒂固。

未充分利用的通路（例如情绪调节或创造性思维），可能表明我们在该领域能力欠缺，或者因为对它不重视而忽略了该领域的数据（过滤了信息），抑或两者皆有。忽略一条通路的数据的最常见例子如，“我很难做出决定，因为我不确定我真正想要的是什么”、“我不是一个有创造力的思想家”或“我在工作中没有情感”，然后我们的行为举止也表现得好像我们没有这些能力一样。这会影响其他通路的主导地位，而这些通路会介入补偿，打破我们的思维平衡。回到燃气灶的类比，如果一个或两个灶头开到最大，留给其他灶头的能量就非常少了，而“根源”也就无法充分发挥到最佳状态。

神经科学家、心理治疗师丹尼尔·西格尔在他的著作《第七感》中将此形容为“阻挡”或“分裂”大脑部分的行为。[1]这描述了我们保护自己免受困难或痛苦感受的防御机制。我们可能不会卷入每个人都有的混乱脆弱的原始感觉之中，而是选择把它们藏起来，与之断绝联系，或将其投射在别处。认识到这一点有助于我们重新将自己连接到不那么强势的通路，以更加完整统一的方式思考。

我工作的很大一部分重点是围绕扩大人们的思维范围而展开的，使之从狭隘依赖一两种主导优势扩展至一种联系更紧密的全面方法。首先，有意识地围绕某个问题或情况从六大思维方式的每种方式来思考，可能会让人感到矫揉造作和费力，但使用这种模式最终会使我们天衣无缝地同时做到这一点。拥有敏捷的集成大脑，让其周围的信息自由流

动，是充分利用“根源”全部力量的关键。

以下练习旨在检查大脑敏捷性和通路。请记住，受童年影响，我们经常对我们是谁以及我们“擅长”什么和“不擅长”什么有先入之见。注意在这里不要被这些错误信息蒙蔽，请对自己的大脑通路保持开诚布公的态度。

首先，我们将依次分别评估这六条通路，以了解我们大脑的敏捷性，从而知道我们的优势和发展领域在哪里。

为你的通路评分

1. 在日记本里选两页，在这对开的两页中心画一个圆圈，并在圈中写下“根源”。

2. 从中心画出六条线，并分别标注通路的名称：情绪、体会、直觉、动机、逻辑、创造力。

3. 为了评估你的优势和偏好，想象一下你那100%的大脑资源全部处于页面中心。回想一下你最近在个人和工作生活中的三个情境，在这些情况下，你不得不全力调动最充分的脑力，例如高风险会议、处理家庭危机或做出重大人生决定。

4.

本能和直觉、创造力和逻辑是更内在的个人机能，情绪智力、身体觉知和内感、动机则是外在的，因为它们会影响你与他人的关系。记住这一点，根据有效投入原则在回忆的情境中为各个通路分配百分比。在你回忆的情境中是否存在一些不怎么活跃的通路？如果存在连贯一致的模式，那么得分较低的通路是可以去提升的，从而让你受益，因为你可能对其他通路过度依赖了。

这种见解会让你着眼于哪些地方需要加强，并不断练习。这些通路

不必均等，但你必须觉得所有通路都足够强大，还得知道你的主要优势是什么。

管理情绪、了解自己（身体）、相信本能（直觉）、保持创造理想生活的动力，这些都尤为重要，不要主要依靠逻辑作为指引。也许你比你最初想象的更有直觉力或更富创造力，又或许你完全忽视了其中一条通路，阻挡了其反馈，使其无法发挥作用。考虑这些模式的长期成本并写下你的想法。

弗雷德：思维多样化

弗雷德曾在一家银行工作，其所有重大决定（甚至是个人决定）均是基于在电子表格上列出利弊而做出的。他是一个非常有逻辑性的人。他对金钱的追求满怀动力，有时会让这种对成功的渴望和过度的经济目标凌驾于工作和生活中那些不太明显的“有益”之处之上。因此，他做了一些自知糟糕的决定，例如，因为一笔交易理论上看起来不错就忽视本能直觉，或者被同事兴奋的气氛蒙蔽，随波逐流采取了同样的立场，陷入了急于投资的从众心理。

借助本书的大脑敏捷性模型并通过这些通路完成练习，我们发现他需要信任自己的直觉，并在做关键决策时更有创造性地思考。

实际上有一段时间，他从六种思维方式出发做出了每一笔投资决策。他的内在动机意味着一旦他掌握了我的模型，他就下定决心要让这个模型在他身上起作用！他大约花了三个月的时间才开始信任他的“全脑”答案，而不必一步一步进行决策。

解锁你的通路

要不是太过抽象，接受挑战（比如变得更有同理心）就会简单得多，因此我们需要练习某些特定的行为并用新行为覆盖当前的不平衡，从而让大脑通路得到实际发展。这远比设定一个不易达成的目标更有效，例如，“更多地了解别人的感受”或“更善于表达自己的情感”。通常，这些需求与明确或隐含的威胁密切相关，例如“除非……否则你将失去工作”，或者“如果你不这样做，我们就分手”，这样会激活一个人的“匮乏”思维，不大可能发挥长期激励的作用。

根据我与患者和客户打交道的经历，以下这些常见的原因导致了一些通路的阻断，看看你能否在自己身上找到这些原因。

- 情感：你在一个“男儿有泪不轻弹”的文化中长大，或者从你小的时候起家里人就会不时大喊大叫，高昂地表达自己的情感，所以你在目前生活中很难控制一些极端情绪。
- 体会：在成长过程中，你曾经太矮/太高/太弱/太重或患过痤疮，或者因为自卑而畏畏缩缩/姿态不好/和别人没有太多目光接触/不擅长解读肢体语言，你担心这些会影响你的晋升。
- 直觉：在青少年时期，你的决定曾遭到严厉指责或嘲笑，所以现在你觉得不能相信直觉。
- 动机：你从来没在生命中找到强烈的意义感和使命感。你已经放弃寻找自己喜欢的职业，而坚守着一份薪水很高的稳定工作。

- 逻辑：有人曾说你不够聪明，做不成什么大事，所以你不上大学，也不参与任何涉及考试或需要良好记忆的事情。
- 创造力：你的老师或家长曾说你不擅长艺术或音乐，而所有步入创意产业的孩子总是学校里的艺术精英，所以你坚持做着更安全可靠的职业和活动。

加深对这些可能对你造成阻碍的领域的认识。哪些通路可能因为你依靠了一个不适用于你的陈旧无益信念而被阻断或无法接触？我们将注意力集中在这一点，并在第四部分提供实用策略，教你如何用新的期望行为重写自我限制的信念，但请大胆在日记中记录你对生活的期望和阻止你的东西，并搜集符合你内心渴望的图像，以便稍后在行动板上使用。

对立与根来源

正如我提到的，我受到一系列哲学和灵性观点的启发，并在我的工作中进行了借鉴。大脑敏捷性模型部分利用了中国人的平衡思想——阴阳、光明与黑暗、男性与女性、工作和生活——以及极化势力是创造和生命必需的观点。在真正的大脑敏捷性中，“根源”被优化，火力全开。这会促成我们做出合适的决定。从神经科学的角度来看，这对我来说绝对有意义：这就是逻辑和情感的平衡。

机遇与敏捷大脑

请开始挑战自己的认识，看你的思维有多“全面”和多整体。我们都有了首选的思维方式，并对我们的弱点是什么有了先入为主的想法。与其避免你认为的弱点，不如将其视为发展领域，并在不同场景中使用不同的通路。

你可以选择像弗雷德那样进行六种思维方式，也可以使用通常不依

赖的模式来触发新的替代思维方式。总之，你对大脑通路使用得越频繁，你就能从“根源”中释放出越多力量。在接下来的章节中，我们将依次研究各个通路，研究支撑它们的科学以及将其力量最大化的实用策略。阅读每章的内容时，我会鼓励你想一想，每条通路在你的脑海中是如何自由流动的？你的大脑能够使用它吗？那里有阻块或黑点吗？你能做些什么来恢复平衡和流动？

要使大脑中发生这些变化，就要培养新习惯。相对较小但明显可感

的变化，如多喝水并养成习惯，可能需要21 ～ 66天。但是对于更复杂、

更难以感触到的变化，如培养同理心、适应力和信心，定性评估要比依赖数字更好。这么做是否会真正改变你的生活，如改善你的人际关系或增强你的自尊心呢？

一旦你充分参与，通过对每条通路的理解将“根源”最大化，你就可

以清楚地知道你该在哪些地方下最大的功夫，以及之后你在行动板上应该重点关注什么。在你为行动板收集图像时，这一过程可能就已经成形。这是整体感知之路的开端，你知道自己有办法实现梦寐以求的旅程。让我们开始吧！

[1] Siegel, D.J., 2011. Mindsight: Transform your brain with the new science of kindness. One World Publications.

6

情绪

掌控你的感受

跟人打交道时，请记住，我们不是在跟理性动物打交

道，而是在跟感性动物打交道。

——戴尔·卡耐基

之 所以从这里说起，是因为情绪掌控是所有工作通路的重中之重。一部分是由于情绪最难掌控，因此其变革潜力最大，但另一部分也是因为情绪深埋于心、非常基础且原始，因而对包括脑身连接、直觉、动机、关系，以及做出最佳决策从而设计未来的能力等在内的其他一切事物都会产生未知的连锁效应。

我们还要记住，现代生活在很多方面削弱了我们与情绪进行充分连接的能力，尤其是社会期望和社交媒体。因此，为了让我们的事业和生活更经得起时间的考验，磨炼情商是最重要的起点。

再无野马

为了显示人类完整而独特的智慧，我们需要在工作、家庭和人际关系中学会摆脱情绪的支配，学会敏感而准确地读懂并回应他人的情绪。理性和感性之间的平衡很重要，两者之间的一切都很重要，但是“理性为上”和“感性为下”这种非黑即白的传统观念正逐渐演变为新的科学真理——掌控情绪是改变生活的关键。

近年来，我们对情绪作用方式的理解发生了变化。曾经，我们以为情绪就是把我们的思想（即“野马”牵引的“马车”）东拉西拽的“野马”。但现在我们明白，我们自身对情绪的控制力远超预想。脑部扫描向我们展示了情绪反应是什么样子的，以及如何在大脑中触发情绪，同时也显示了我们可以有意识地调节情绪。更积极的消息是，现代神经科学证明，我们做的很多事情都可以改善情绪调节，优化我们的“内部景观”，并利用自身的各种情绪以增强我们的生活体验。

情绪（emotion）一词源于拉丁语“*emotere*”，意思是“运动中的能量”。依附于这种能量的感受赋予了它细微差别和独特之处，以充当我们生活体验的过滤器。感受到情绪可以被重新定义为主动的生成过程，

尽管并不总是这样，特别是当我们陷入愤怒或兴奋这类强烈的基本情绪时。这些情绪看似是在无意间与我们“邂逅”的，但是通过将“根源”最大化，我们可以更有力地控制情绪，当情绪的主人而非奴隶。

从某种意义上说，情绪与我们“邂逅”这个想法确实有可取之处。情绪出现在大脑边缘系统的杏仁核中，而杏仁核是大脑中最原生的部位。一旦被杏仁核注意到，大脑就会将我们当时的情绪反应与存储在海马体内的记忆连接起来。接着前额皮层的工作就是决定哪些回想起来的记忆与之相关，决定经由过往经验模式识别过滤后的情绪有何意义。基于此，我们的大脑结合知识（逻辑思维）和直觉的、情绪的智慧来解释，并在有需要时设计一系列行为动作，对已发生之事做出回应。

有时，所有情绪可能会同时爆发，要想在我们的回应中实现任何形式的平衡像是个不可能实现的挑战。这种情况发生时，强烈的情绪伴随着一大堆混杂且矛盾的化学物质涌入，从而导致大脑混乱。例如，在强烈的嫉妒里，爱、恨、情、仇这些情绪可能会被同时猛烈地激发出来，斗得你死我活。在这种情况下，攻击他人或自己这类极端行为或许是发泄这些强烈感受的唯一方式。各位从本书以及书中的练习中学到的一切，都将让你能够以引以为傲的方式做出反应。

八大情绪类型

在开始探索如何控制情绪之前，让我们先探索一下我们有多少情绪，以及如何理解它们。下面的图谱展现了人类八大基本情绪（见图6.1）。

此前我们了解到，人类所有情绪都与某些神经递质的水平相关。在这八种主要情绪中，五种生存情绪（恐惧、愤怒、厌恶、羞耻和悲伤）与皮质醇（即压力激素）的释放相关。它们的运作远低于意识层面，并

且都逃避/回避会产生复杂行为的情绪。可能正是这些感觉让你想要逃避公共演说和相亲这类潜在的压力情境。如果不加以控制，生存情绪可能会让你陷入灾难，让你畏畏缩缩、垂头丧气，常常想象最糟糕的情境会是何种结果。如果让它们接管大脑的“战或逃”反应，你就会受其摆布，可能很难控制自己的反应并保持冷静。

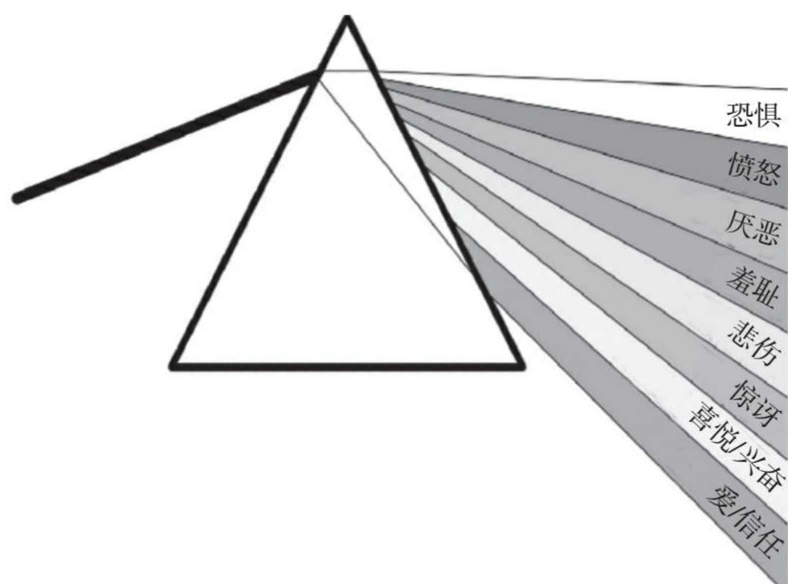


图6.1 人类基本情绪图谱

而两种依恋情绪（喜悦/兴奋、爱/信任）由催产素、血清素和多巴胺对神经元受体的作用介导。这些物质激活了大脑中的奖励系统，让我们重复那些带来这些好感的行为，比如拥抱爱人或外出跑步。这种机制有助于养成健康的好习惯，比如你开始想去健身房，因为你记得健身后的快感。但是，它们也可以加剧消极行为。喝酒或跟“不良少年”交往这种事明显对我们没好处，还可能让人上瘾，但有回报的工作和锻炼最终也能让人上瘾，所以归根结底还是一个“度”的问题。

生存和依恋图谱之间的情绪是惊讶。它自成一类，是所谓的增效剂情绪，可以将我们的反应状态从依恋转为生存，反之亦然。去甲肾上腺

素会增强其他神经化学物质的作用，被认为是惊讶情绪的基础。当我们爬到过山车轨道顶端或者正看到恐怖电影的高潮，却不知道接下来几毫秒内自己是该哭、该笑还是该叫时，就会出现这种感觉。我们可以通过改变常规反应来利用这一关键情绪，这将帮助我们用截然不同的方式应对反复出现的问题。听取一位和你看问题角度完全不同的朋友的建议，这种简单之举也能让你摆脱生存模式，进入富足模式和自我意识模式。治疗、培训辅导或干预等震慑战术也旨在通过使用与我们自身默认大相径庭的方式挑战我们，从而实现这种效果。

我们让大脑接触的事物最终将在大脑中根深蒂固，因此部分的情绪掌控和动力保持与能否实现健康的平衡有关。在生活中，我们需要所有感情，但每种都不能过多或过少。

你与你的情绪

在我们成长的过程中，都会有如何与他人交往、如何表达自己、如何给予和接受爱以及如何处理分歧的原型。随着生命脚步的前进，这些“印记”往往会投射到我们生活中的其他情境和关系中。这种强大的无意识过程值得我们探索，因为它能对我们选择的人际关系、我们看待自己的方式以及我们的思维方式和行为方式产生深远的影响。

家人的情绪状况也会对你的情绪管理和表达产生重大的影响。高情感表达家庭往往充满了高昂的声音：喧嚣的争吵、喊叫和哭泣。生活在这种家庭的人可能很难与一个更加内向、更克制自我表达的人交往；发生激烈的工作分歧时，这些人也很难控制这种习得的行为。

小测验

问问自己以下五个问题，花点时间思考答案，如果愿意的话也可以在日记中做笔记。

1. 在家庭成长过程中，你的情绪风格是什么？当出现分歧、沟通不畅时，你是如何处理的？

2. 你与你的情绪反应是如何联系的？

3. 你认为调节情绪，将自己从愤怒和恐惧等压倒性的感觉中拉回到当下的难易程度如何？

4. 你认为与陌生人建立融洽关系的难易程度如何？

5. 当你与某人交谈时，在多久后你会体会到一种彼此间相互理解、相互联系的情绪共鸣感？

首先要了解你自身情绪的优势和发展空间。你的情绪控制能力是否会根据面对不同的人而变化？你的情绪在压力下如何转换？你能否在工作时保持冷静，回家后却脾气暴躁？你在休闲度假时和度假结束后有所不同吗？

是情商高，还是情绪化？

情商高和生性敏感大不相同。那些说自己“敏感”的人往往对自己的情绪很敏感，但对其他人的感受却毫不敏感（可以说是毫无头绪）。但值得注意的是，这并不总是一个常数。在某些情况下，情绪敏感的人可能会陷入自负不可自拔，从而对周围人的情绪影响视而不见（这种情况在离婚或中年危机等动荡时最容易发生）。根据我的经验，男女两性都同样有可能陷入这一境地，尽管我们往往需要深思熟虑和恭谨谦逊才能弄清它是否适用于你。

尼古拉：“不是一个感情丰富的人”

我有一位女性客户名叫尼古拉，她曾说自己“不是一个感情丰富的人”，而且坚信我无法帮她改变这一点。她30多岁，担任一家餐厅的经理。人们常说她反应粗暴，并且从未意识到其造成的负面

影响。她从不参与员工的生日茶点会等传统活动，更喜欢待在办公桌前工作，而不是主动和同事聊聊天，从而更多地了解他们的个人生活。因此，她没能拥有本可拥有的最佳工作关系。我解释说：“就像你不能靠感觉就让自己成为有思想的人一样，你也不能靠想象让自己成为有感情的人。”尼古拉看起来很困惑，还有点生气，因此我从指导她给与其关系不好的餐厅职工写电子邮件开始。我建议她用“我觉得”替换一半带有“我认为”的句子。她发现写下来比说出来更容易，使用词汇也让她觉得更舒服。

尽管尼古拉的工作很有挑战性，但她还是尽力和自己的孩子以及孩子的保姆搞好关系。我问她能否用某些育儿的价值观念来培养服务员，倒不一定是两者的行为要相同，但行为背后的价值观要相同。这句话打动了她的心，随着时间的推移，尼古拉越来越能够用更类似于培养的方式对待她的团队。

尼古拉进行了情绪调整练习，比如听人讲话时不插嘴；进行良好的眼神接触；更多关注人本身而非任务；使用“我觉得”、“我相信”或“我希望”这类词，而非“我认为”“我已经决定”“我想要”等。短短几周后，她说自己和员工的关系发生了翻天覆地的变化。

想一想，这里有什么引起了你的共鸣吗？类似的方法是否能在你生活的某个方面对你有所帮助？你能退一步，在家里或工作中做些略不相同的事情吗？是不是有些字词不能完美表达你的意思？有些新字词是不是可以添加到你的词汇表中？

随时可用的工具包

控制情绪状况的能力确实掌握在我们自己的手中，我们的情绪本身

就是可以用来制定回应的工具。我听过哈佛大学心理学教授埃伦·兰格几年前的一次会议发言，他说情绪更像是后厨食品库里可供烹饪的食材，而不是支配我们的野性力量。我们可以像在食品库里选食材一样选择感情。我们的大脑全程参与这一过程，选择不同“原料”并将其结合起来，形成对我们所处情况的反应：一丝惊喜、一阵兴奋、一阵恐惧的颤抖。

我的意思是，如果有人搞得我们心烦意乱，我们可以炒鸡蛋，也可以烤蛋糕。我们对回应有很大的控制力。当然，有些人比其他人更善于认识到这一点。受自己情绪摆布的人就像僵尸厨师一样，他们在自动驾驶设备上运行，这个设备驱动着他们的行为举止，但他们对此毫无意识。

要想获得强大的情绪调节能力，需要我们为之努力。正念这类做法可以通过建立并扩大想法与对想法的回应之间的停顿，从而有所帮助。

反思“杏仁核劫持”

“杏仁核劫持”这一概念由丹尼尔·戈尔曼于1996年在其著作《情商》中推广普及。[1]他将其描述为你被强烈情绪（通常是恐惧或愤怒）控制的状态——你被这些情绪“劫持”，因而无力控制自己的思想和行动的状态。随着过去几十年科学的持续发展，我们得知，尽管在这种状态下调节强烈情绪的难度可能更大，但我们仍有能力识别、管理并改善我们的行为。当我在工作场所中质疑这一信念时，所有人都能更好地控制自己的脾气。信念影响行为的方式十分有趣，这种方式甚至是无意识的。在本书中，你将有机会通过挑战之前认为真实却对你没用的事物瓦解自我，从而创造不同的未来。

培养情绪素养

了解情绪及其对我们的影响有助于我们提高情绪素养。当情绪出现时，我们就将它记录和标记出来。研究表明，经常冥想的人比不冥想的人具备更强的情绪素养和情绪控制力，以及更稳定的情绪。[2]耶鲁大学的一项研究发现：定期冥想能减少思维反刍，这种思维方式会削减人的幸福感。[3]

首先看一下之前的图谱，找出你最常有的那些情绪，以及那些在你的生活中不太重要的情绪。这些情绪里很可能有一些已经被你封锁，又或者不太能用言语表达出来。每一种情绪都会以不同的方式影响我们，但如果能在情绪出现时留心关注，你就能脱离这些情绪，觉得一切尽在掌控。当你保持一定的客观性时，就不大可能陷入强烈的感情。当感情出现时，试着告诉自己这是“悲伤”或“愤怒”，这可能听起来事小，但影响力之大却令人惊讶。

我有一些客户就是难以控制自己脾气的人。他们满脸通红，大喊大叫，直到他们的员工泪流满面方才罢休。有个人甚至在自己的下属面前泪如泉涌。令人难以置信的是，我的客户告诉我，有时候他们并不知道自己在发脾气，只有听到家人和同事的抱怨，他们才好奇发生了什么。这为我解开“杏仁核劫持”之谜提供了线索，也提示我应该让他们意识到自己的行为无人可忍，绝不能再发生。有时我感觉好像又回到了儿童精神病学诊所！

我的所有客户都保证绝不再发脾气，但坚持说自己很难停止并未充分意识到的行为。我让他们在下一次发脾气的时候记下来，之后再反省自己本来能做些什么不同的事。然后在接下来的场合，即便当时不能阻止这些过度反应，也要努力地意识到情境中的情绪过度反应。再下一次，只要这种情绪在酝酿了，就要停止这种行为。然后，他们必须学会

识别“愤怒”的早期警告信号，走开或运用“停止”方法。

学习如何停止

我当儿童精神科医生时使用过这个练习，这是家庭治疗师面对那些狂怒无比且一发不可收拾的孩子时常用的一种方法。我最近对接受培训的高管客户又再次使用了这种方法。

闭上双眼，想象一下自己怒火冲天时是什么感觉。记住让你生气的事物，让它填充你的整个身体。感受你皮肤上、胸腔内、嘴巴中、肌肉里和心灵里的愤怒。一旦感到自己浑身充满愤怒，就想象自己举着一个巨大的红色“停止”标志牌，让你的愤怒烟消云散，放松你的肌肉，让愤怒离你远去。持续照此练习，直至你觉得自己可以在现实场景中通过它来保持冷静。

当你开始使用体育锻炼、瑜伽或冥想等正念练习，或者“停止”练习来处理爆发性情绪时，你会发现，随着时间的推移，你可以自然而然地将这些爆发性情绪逐步剔除。然而，当你不堪情绪重负时，唯一要做的就是上床睡觉，一旦情绪平息下来，又是全新的开始！

新范例

无论承认与否，我们都是感性动物。我们做出的每一个决定都会因情绪而产生偏见。通过开发情商，我们可以在绝大多数时间将“保持平衡”作为我们的默认设置。不可避免的，总会有一些压力让我们的思想陷入匮乏思考和生存模式，但如果我们能尽快地认识到问题并采取行动以恢复平衡，就能尽量避免落入潜在的破坏性陷阱。

直观地说，我们将能够看到这些陷阱可能的表现形式。我们可能会发现自己已经被多年起起伏伏的情绪折磨得疲惫不堪，但事后证明，这些情绪其实是可以避免的。或许我们倾向于做相反的事：压抑情绪，所

有事都想太多，然后回想起来感觉自己因为不信任直觉或内心而宣告失败。所有“本应”做出正确决定却未能做出的感觉都暗示着我们要接受这个真理：掌握情绪是充分释放“根源”的唯一希望。试图在智力层面上跳出情绪而思考没什么好处，但反之亦然，将自己视为情绪“天气”的受害者同样无益。情绪让我们成为自己，并管理着我们对世界和生活的全部体验。

你能想到一个你埋藏某些情绪的例子吗？还有你真正富有同理心地处理棘手的个人情况的例子吗？通过更好的自我护理、正念和第四部分的实践练习来改善我们的情绪“天气”，我们得以用更富足的心态生活，这样我们就能收回对情绪的掌控，而不是让它统领我们，也不让自己总是担心或埋藏它。

接下来，我们将探索身心之间的关系，并学习如何加强这种联系，以便更好地将身体状态和情绪状态综合起来。

[1] Goleman, D., 1996. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. Bloomsbury.

[2] Killingsworth, M.A. and Gilbert, D.T., 2010. A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330(6006), p.932.

[3]

McLean,

K.

2012.

The

healing

art

of

meditation.

Yale

Scientific.

www.yalescientific.org/2012/05/the-healing-art-of-meditation [accessed 24 September 2018].

7

体会

用心去感知自身

身体会听到心灵所说的一切。

——娜奥米·贾德

一 般意义上讲，建立身心之间的联系支撑起了我们自我保健的方方面面：身体舒适表明护理得当，身体不适则明确说明需要额外的关心和支持。

身体形象和“对自己的外貌感到自信”也与此息息相关。身体告诉我们，我们有着怎样的健康行为习惯：三头肌让我们能在水池中游弋；自信和放松时，下巴会微微扬起；伏案工作一周后肩膀紧绷，瑜伽课后又放松了下来。身体的每个部位都有故事可讲。请完成下面的“身体扫描”练习，并问问自己：我的身体讲了一个怎样的故事。

身体扫描

每天做一次，坚持一周。每次完成后记录下感受。你注意到了什么？感觉如何？



舒适地坐在椅子上，挺直后背，双手放在膝盖上，双脚着地。理想情况下，脱掉鞋子，感受脚底下的地板。请不要叉手或盘腿。闭上眼睛，放松。

- 将注意力集中到身体上。感觉身体是放松的还是紧张的，周围有足够空间还是被四周的墙壁、人群或衣服所限制。坐着时，注意你身体的重量，就是自己支撑在椅子上或地板上的感觉。注意你的脚和臀部在所接触表面的重力感。
- 深呼吸几次，慢慢用鼻子吸气，缓慢计数四下，呼气时更慢一些。吸气时，聚焦于让身体充满活力的氧气；呼气时，感觉自己变得更加放松。
- 将注意力转移到放在地面的脚上，注意脚接触地面的感觉：重力、压力、任何振动以及温度。舒展你的脚趾。注意力向上朝身体移动，再次将其放在倚靠着椅子上的腿上。注意一切压力、脉搏跳动、沉重或轻盈的感觉。
- 集中注意力到靠在椅子的背部，从脊柱底部向上移动到中心位置。
- 现在将注意力集中到胃部。如果你的胃感到紧绷，请放松。吸口气。
- 注意你的手。你的手紧张吗？是紧握着的吗？放松双手，看看你是否可以将注意力集中，依次感受每个手指。
- 注意你的手臂。感受你手臂的所有知觉。放松肩膀，但不要刻意向下。
- 将注意力向上移至颈部和喉咙。将下巴向下倾斜一点，以便脊柱能更舒展、放松。放松下颌。如果舌头正顶着口腔顶部，松开。放松你的脸、面部肌肉，甚至眼球。
- 将注意力转移至头顶。让注意力在那里停留，感觉从头顶到脊柱底部的一条长线，然后扩大焦点，将全身纳入注意力范围。感

觉身体是一个统一的、连接的、呼吸着的整体。

- 深呼吸三下，然后睁开眼睛。

记录下你的感受。是否存在紧张的区域？你是否感觉身体的一侧比另一侧更放松？你刻意尝试时，是否能抛开紧张感？

内感

我们都熟悉视觉、听觉、味觉、嗅觉和触觉这些主要感官，它们影响着我们对世界的体验。内感则不同，它是一种较为生僻的感觉，可以帮助我们感受和理解自己体内正在发生的事情。它帮助我们“阅读”自己的身体并处理其信号：从饥饿、口渴、体温，到我们的心率或消化状态。

内感不健全的儿童可能难以感知到自己何时饥饿、炎热、寒冷或口渴。现在花一点时间，想想在吃一顿饭时，你是怎么知道自己吃饱了，或何时知道自己需要上厕所。大多数人能够准确地“读取”这些信号，但是同样在运作的更加细微的信号，却往往被忽视了。举两个日常例子：感到自己能量开始下降时，知道何时应该暂停工作、休息一下；或在有分歧时知道何时应该离开房间，以免对你的伴侣大喊大叫，说出你可能会后悔的话。

生活经历会影响内感能力。你正确解读身体线索的能力，如性欲或食欲的丧失，都受到你学到的注意或忽略不同感觉的方式的影响。[1]你的家庭对待健康、情绪和幸福的态度会对此产生影响。一些父母呆板严肃，老是对孩子说“忍着”；在孩子遇到情绪问题时，满不在意地说“你很好”或“别傻了”。我注意到，这些孩子在成人后很难阅读到自己身体的信号和任何表明其脆弱的东西，不论是肉体上的还是心灵上的。如果你已经教会自己忽视身体的信号以优先考虑其他事情，那么解锁我

们身心之间的联系可能对你很有挑战性。

没能留意并回应身体向我们发出的信号，说明我们正从自己身体的内部状态中剥离。大脑不断地将从身体传递来的信号整合到特定的神经亚区域，例如脑干、丘脑、脑岛、躯体感觉和前扣带皮层，从而对身体的生理状态进行详细的反馈：从简单的“我太热了”，到一般、复杂的“我感觉很好”或“我感到紧张”。此过程对于维持身体内部环境意义重大，如温度和血压，并且可能有助于提升自我意识，因为我们越善于接收这些信号，我们的大脑和身体的连接就越强。

内感信号通过与心脏、血液、肺和皮肤相关的多种神经通路（以及其他生理系统，如胃肠道、泌尿生殖系统、内分泌和免疫系统）传递到大脑。如果你很善于接收信号，那么在出现明显症状的前几天，你的免疫内感系统就能够告诉你：你即将感冒。你或许有过这样的经历：某次生病的前几天，还没有明显症状，但你很确定自己即将生病。我们曾经把它归结为纯粹的直觉，但现在明白是内感在发挥作用。我们的身体发出一系列微信号，告诉我们免疫系统正在挣扎：无论是脉搏稍稍过速、头脑昏沉，抑或是喉咙发痒。大脑记录下了这一切，并向我们发出了有事即将发生的警告——前提是我们能够注意到。然后就取决于我们了：我们可以补充一些维生素，多喝些水并早早休息；我们也可以忽略警告，接着“燃烧生命”。

我们中的许多人都得过“假日病”，即在原定休假的第一天发现自己得了重感冒或肠胃病。这是一个巨大的警示信号，说明我们正在忽视或未能阅读身体向大脑发送的信息。当我们的防御机制松动时，受到抑制的免疫系统就会反弹。反过来说，压力和焦虑会导致身心疼痛，背后没有器质性病理。为了看清这一点，我有时觉得自己跟自己对话很有帮

助。我会问自己："我是因为某种因素感到不适或痛苦，还是仅仅是由压力引起的？"

内感使用大脑和身体的物理通路，就像我们的五种感官用神经将眼睛、耳朵、舌头等连接到处理视觉、听觉和味觉的大脑区域一样。虽然内感是一种更复杂和神秘的感官，需要通过实验研究进一步揭示，但我们可以开始进行探索，增强大脑和身体的连接，增进自己的福祉，并激发"根源"的潜力。[2]这就是学习身体扫描技巧对我们的个人发展至关重要的原因。

安迪的巨大转变

我曾和36岁的安迪合作。他是媒体从业人员，在一次肺炎后患上了成人哮喘。

他脸色苍白，看起来病恹恹的。他告诉我，从大楼的一侧走到另一侧，他都喘不过气来。他长时间工作，每天还要花三个小时通勤，因为他家住在城郊"梦寐以求"的房子里。这是他用自己持有的公司股票的收益买下的，他因此被"关"在那个环境中工作了三年，他称那段时光为"金手铐"。我问他，什么因素会让他停下来并重新估测自己的境况。他说，"下次被送进医院时"，然后突然哭了起来。每当我和安迪交谈，当他谈到自己的过往爱好——竞争性长距离骑行时，他就会容光焕发。

现在，他工作日程紧，火车通勤时间长，这意味着他无法抽出时间去骑行。而周末是神圣的家庭时间，所以他不想花几个小时远离孩子出门训练。我建议安迪至少可以发挥一点金钱的作用，在办公室附近租一个小公寓，用作工作日的住所。但他立即说，他不可能整个星期都和自己的妻儿分离。大约六个星期后，我再次见到安

迪，发现他变了！

他的皮肤不再苍白，走路生风，整个人很平静。我问他是什么让他有如此改变，他说那天晚上回家后他向妻子提了一下我的建议，他妻子立即表示赞同，让他在伦敦租一套公寓，并表示自己会打点好家里的一切。安迪接着告诉我，他利用通勤省下来的时间处理工作，从而可以在每星期五早早回家。另外，每天早上他以一场远距离骑行开始新的一天，然后才去办公室。他也重新开始了冥想练习。18岁时安迪曾在印度生活一年，对各种形式的冥想了解得比我还多！安迪调整了自己的身心，找到了一种新的活法：追随内心真正重要的东西，而非囿于陈腐观念下墨守成规的选择。最终安迪通过倾听自己的身体，找回了激情和健康。

学会“阅读” 自己的身体

那么，我们要怎样做，才能提高自己的内感能力？这种能力是我们可以改善的，还是天生的？除非你经常做瑜伽或者一些多需要身体反馈的运动，否则内感的概念往往难以掌握。你越是感受并专注于自己的身体，你的内感就越强烈。这绝对是你可以改善的技能。

走在街上很容易忽视许多细节。如果我们没有特别注意的话，即使是已经走了很多年的地方，也很难通过想象重构。内感也是同样的道理。与其忽视抽搐的眼皮、躁动的双腿或翻江倒海的胃部，不如对这些现象变得更加好奇。有些人会提出科学解释，例如，肌肉痉挛或偏头痛可能与缺镁有关，但有些现象对我们有独特的意义，只有我们才能对它们进行解码。我有一个朋友总是说：“口腔溃疡时，我就知道自己太拼了，导致身体没有足够的营养支撑。”我注意到了这一点。一位表兄弟说，他的压力总是表现为肩窝里聚积的毒素。这一点我也注意到了！

我有意识地学习阅读身体，并提高这方面的能力。我现在很擅长解码自己身体里隐藏的信号，而且我经常可以在生病几天前就预知到——我敏锐地意识到身体中有东西失衡了。如果喉咙略微发痒或隐隐感到耳朵痛，我会喝大量的加了麦卢卡蜂蜜、柠檬和生姜的热饮，早早睡觉，做一些恢复性的瑜伽。这样的瑜伽有助于平衡神经内分泌系统和肾上腺。失衡状态下，肾上腺会不断消耗我们的免疫力。因此，我经常能够避免原本难以避免的事情。

我相信每个人都有与生俱来的能力，能够了解我们的身体，并与大脑沟通，来帮助我们做出更好的选择。例如，如果你在吃海鲜时嘴唇发麻，或者在吃比萨后变得浮肿，那么你可能对甲壳类动物过敏，或者对小麦或麸质不耐受。你能联想到什么迹象，表明你正承受压力、感到不安或不适？了解这些，你将能更迅速地实施自我护理策略，并更可能在身体发出信号时及时休息。

我们都可能被心理问题困扰。了解是什么心理问题以及如何应对它们非常重要。但有时，如果你自己找原因，就可能会发现是身体问题或荷尔蒙不平衡（这可以纠正）。可能是你在血糖降低时吃了零食，以致误导了你的判断，而认为只是缺乏维生素，一直到可能引发更严重的健康恐慌。

雅思明：失调店员

雅思明发现自己长了一颗恶性痣，但她完全没把这颗痣放在心上，直到她看了一档关于健康自查的晨间电视节目，然后回忆起我曾建议她更多地关注自己身体的迹象。

虽然她是幸运儿，但这次健康恐慌使她亟须了解自己的大脑与身体的连接。在改变饮食、增加运动、更加关注当下后，雅思明享

受到了许多健康上的福祉，包括减肥成功、变得更加平静，以及有更强烈的意愿去尝试新事物。整个经历彻底改变了她对自我护理和关心自己身体的态度。

但你不应该等着危及生命的事情发生才开始去做这些。现在就开始调整自己的身体，不要拖到明天。身体扫描练习是一个很好的起点。另一种方法是写日记，记录下你吃的食物、你的情绪和你上厕所的频次。在一个星期中，记下你每天吃什么，有什么样的心情（使用从1到5的量表），以及你去厕所大便的次数。这个简单的动作可以给你带来一些关于自己身体运作方式的意想不到的洞见：是什么让你的身体更富有效率，又是什么拖慢了它的节奏。

通往情绪状态的窗口

说到内感，我想起了自己以前的一些患者，他们刻意无视自己长期的胸痛，坚持高压、不健康的生活方式。虽说内感主要是指对身体的感知，但也与更一般的情绪自我意识有关。毕竟，身体症状通常是我们心理状态的最佳（也是最早）指示标志，通常先于理性思维或逻辑的干预和解释。

那些难以感知自己感受的人可能在处理各种关系上很笨拙，不论是亲友间的还是职场上的。这可能有多种表现，从忽视头痛，到没有意识到自己疏远了同事或伤了伴侣的心。他们可能对自己的痛苦或种种悲伤情绪严防死守，也可能对他人的情绪做出不恰当的反应，即使是对自己最亲近的人：否认、消极攻击、黑色幽默或逃避成瘾。研究表明，我们对物理疼痛的耐受能力与我们承受高压情绪的能力直接相关：我们对疼痛的阈值是相互关联的。这一认识对生活的许多方面都有影响。[3]比如，你有没有想过自己是如何撞伤或擦伤的，或是如何看待针灸的？这

之间存在什么关联吗？你对压力或失望的耐受力或反应是怎样的？

你可能有过这样的经历：不敢表达自己，不清楚自己的感受、想法或渴望，几乎从不发声。人们经常说“大家都不关注我”，或者刻意避免冲突或难搞的对话，没有意识到“健康的冲突”实际上可以解决许多原本会恶化的问题。在你的生活中，有需要你大声说出来或主动消除误解的情况吗？问问自己，如果你这样做，会有什么结果；如果你不这样做，又会发生什么。

向前进

有效的大脑与身体的连接也是大脑中更高层次的思维，即“执行功能”不可或缺的一部分。此观点正日益成为一个科学共识。这完全说得通，因为内感综合了你的各种感官，构建起你在某个特定时刻的感受的整体画面。有研究发现，高内感能力与身心健康相关联。2017年进行的一项研究得出结论，天生正念能力强的人与高内感能力的人的幸福感有许多相似之处。[4]作为支撑自我意识以及身体韧性和能量的因素，内感能力正迅速为大家所了解。

根据我的大脑敏捷性模型，所有神经通路都依赖于良好的能量供应。能量总是至关重要的：它帮助我们维持自我意识和管理情绪的能力；在疲惫和分心时激励我们；在不知道该信任谁时，让我们能够相信自己的直觉；在生活陷入停顿时，让我们能跳出小圈子思考问题；在艰难困苦中，让我们能朝着既定目标坚持走下去。所有这一切都始于身体。在身心能量协调一致的好日子里，我们能够完成许多事情；而在没睡好或吃饭潦草匆忙的情况下，这些事情则看似不可能完成。

你能想到一个自己忽略了身体状况甚至到了有害程度的例子吗？你上一次真正从内而外都照顾好了自己是什么时候？你如何有规律地做到

这一点？接下来，我们会将情感和身体联系在一起，通向直觉——一种深居于我们的原始大脑和消化道神经元中的智慧。

[1] Ainley, V., Tajadura-Jiménez, A., Fotopoulou, A. and Tsakiris, M., 2012. Looking into myself: Changes in interoceptive sensitivity during mirror self-observation. Psychophysiology, 49(11), pp.1672–6.

[2] Farb, N., Daubenmier, J., Price, C.J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B.D., Klein, A.C., Paulus, M.P.

and Mehling, W.E., 2015. Interoception, contermplative pracitice, and health. Frontiers in Psychology,6, p.763.

[3] Lumley, M.A., Cohen, J.L., Borszcz, G.S., Cano, A., Radcliffe, A.M., Porter, L.S., Schubiner, H. and Keefe, F.J., 2011. Pain and emotion: a biopsychosocial review of recent research. Journal of Clinical Psychology,67(9), pp.942–68.

[4] Hanley, A.W., Mehling, W.E. and Garland, E.L., 2017. Holding the body in mind: Interoceptive awareness, dispositional mindfulness and psychological well-being. Journal of Psychosomatic Research,99, pp.13–20.

8

直觉

相信你的内心

有一种话语不借助于文字。你要聆听。

——鲁米

你 相信自己的直觉吗？你是会对其重视，还是不予理睬，完全无视那挥之不去的疑虑？你相信直觉的价值吗？我首次在商业场合介绍直觉的重要性时，人们大多持怀疑态度，因为它似乎“不合逻辑”。但是，从良好的决策到自我意识的提高，直觉都很重要。这里，我们将讨论磨炼你的直觉以改善生活的重要性，以及健康的肠道菌群对积极思考的贡献。

肠道—大脑连接

今年早些时候，我和一位以前的客户共进午餐。我有多年没见过他了，在此期间我遇到了我的现任丈夫并结婚了。“发生了什么？”他问道，“你的光彩又回来了！”我问他这话是什么意思。他说在大约六年前跟我共事时感觉到我的状态不太好。“就好像当时你只有60%的活力，而现在你处于最佳状态。”

当时，我们还未谈起我的个人生活，所以他的感觉纯粹是一种直觉。我告诉他，他的直觉没错。在我们共事时，我的个人生活遇到了许多困难。虽然我不认为我的外表透露了这一点，但我散发出的能量显然出卖了我。

我们一直都有这样的“直觉”。直觉帮助我们感知事物的真相，接收有意识的思想可能无法察觉的能量。最近，将肠道视为“第二大脑”的论调日益时髦，但我认为这种观点具有误导性且毫无意义。肠道不是第二大脑。它包含肠道神经系统，这是身体自主神经系统的主要分支，这一系统下意识地发挥作用（就像你的呼吸和你的心跳一样，不受大脑的刻意干预）。

肠道是一个独立却与其他部分相联系的系统，以多种方式连接到大脑，其中包括关于我们最亲密关系的内心声音。

相信直觉的新科学

19世纪中期，肠道和大脑之间的联系就成了科学研究的主题，也引起了相当大的争论。神经生物学研究揭示，嵌在肠壁上的数百万神经元的髓鞘和边缘大脑之间存在复杂的通信系统。而边缘大脑是我们的决策过程所不可或缺的。[1]扫描清楚地显示了这些通路。众所周知，边缘大脑负责体验和表达情绪，也是我们储存习惯和行为模式的地方。因此，肠道—大脑系统不仅有助于管理消化系统的健康功能，还有助于管

理复杂的大脑功能，包括动机和通往更深层智慧的途径。

除了这种情感连接，还有肠道的物理健康。自我护理因素，从饮食、营养品到压力管理，都会影响消化系统的健康，对直觉产生影响。例如，有证据表明，摄入优质益生菌一个月，以重新平衡肠道菌群这样简单的事情，就可以减少消极思维。荷兰的一项研究发现，益生菌补充剂会降低人们对低落情绪的认知反应。[2]我在旅行时总会服用益生菌，因为肠道微生物组也会受时差的影响。这是一件容易做到的事情，并且对富足思维也有帮助，算是额外的福利。思维在感冒或疼痛时会变得迟钝。同样，肠道空空如也或者发炎也会使直觉模糊。你自己思考过这一点，并独立地发现了其中的联系吗？你是否积极主动地关心自己的肠道健康？如果没有，那么对你而言潜在的益处唾手可得。少吃红肉和加工过的、高糖的食物有助于减少肠道炎症。弄清楚自己是否不耐受麸质或乳糖，多吃益生菌食物，如酸奶、酸菜和泡菜，并服用益生菌补充剂，这些都大有裨益。

接下来的几个月都服用高质量的益生菌。优质品牌应包含超过5 000万株益生菌。（水基或胶囊益生菌比酸奶饮料要好得多，能够直达小肠，不会被胃酸分解。）将服用益生菌对你思维质量的影响记录下来。

现在科学已经证实了一个事实：肠道—大脑联系根本不是神秘的“第六感”。每当我那些持怀疑态度的客户打算无视直觉时，我就跟他们分享上述科研发现。他们听了之后就明白，力所能及地改善肠道—大脑联系，学着去更好地聆听自己内心的声音，这些事是绝对值得一做的。这些人经常因旅行过度、饮食不当、缺乏运动和脱水而出现消化问题。他们的自我保健能力不怎么样，却仍希望自己的精神和身体都像良

好的机器那样运转。我开始与他们合作时，首先面临的挑战之一是说服他们。他们正在透支自己，这种身体上的疏忽会产生神经生物学意义上的严重后果。

还有越来越多的研究将肠道微生物组与我们的免疫系统联系起来，因为骨髓中产生的免疫细胞的质量与肠道中细菌的质量和种类有关。[3]目前对这一点的了解还不够。但这一研究领域令人兴奋，它指出了理解免疫力、韧性和最佳大脑表现的相互关联十分重要。

肠道与心情

以下有关肠道和大脑的重要事实也需注意：你的肠道会产生神经递质——主要在大脑中起作用的90%的血清素来自肠道。这一比例高得惊人。血清素以多种方式发挥作用：在大脑中作为“快乐”激素，有助于调节情绪；在肠道中它是辅助信号分子，这意味着它会引起体内相近细胞的变化。有研究表明，这一过程通过辅助调节胰岛素的产生，会对体重产生影响。自我保健因素，从参加适当的运动到均衡饮食，均与肠道中血清素的健康产生（及其对情绪的连锁效益）有关。

自我保健也是控制压力症状的关键。研究表明，大脑不断将压力水平传递给肠道。[4]大脑在面对压力时通过交感神经纤维通知肠道。肠道对此的反应是，减少消化的能量消耗，减少血液供应。压力持续时，会对肠道资源造成负面消耗，并导致一系列症状，从食欲波动、腹胀到腹泻、便秘，甚至更糟。随着时间的推移，肠壁会衰弱，免疫细胞分泌大量的信号物质，从而降低身体和大脑的压力阈值。慢性负面情绪以这种方式持续存在。不适的肠道可能意味着在压力源消失很久后，我们还会感受到压力的影响。

我们应当注意这一点，并意识到症状可以帮助我们监测自己的压力

水平、保持免疫力处于最佳水平并磨炼我们的直觉。这种认知在生活中应用广泛，小到繁忙的工作项目或大量的社交活动之后知道自己需要休息和恢复，大到如脑损伤之类的严重情况。如果我们对此认识不到位，脑损伤也很容易被归结为心理疾病。

杰奎琳：我永远不会忘记的一课

不进行身体检查，就对看似由心理引起的症状盖棺定论是很危险的。作为一名医生，我必须对此保持警惕。我在百慕大医院担任精神科医生时，曾接诊一位名叫杰奎琳的年轻女士。就诊时，她由一名实习心理学家朋友陪同前来。在过去几个星期里，杰奎琳的性格发生了巨大的改变，情绪极端，行为反常，还不停哭闹，咄咄逼人。而她在此之前一直是胆小、内向的。杰奎琳的朋友非常坚定地要在当天把她送进精神病院，这让我很吃惊。他们也曾经尝试让她住院，但医院拒收。而这一次，她的朋友和家人忍无可忍。但我解释说，有些条件不符，我无法接收她入住精神病房，他们应该回到急诊室就诊。他们非常不满地离开了。

不寻常的是，几个小时后，我接到一个急诊室的电话。这些人一般很忙，通常没有时间进行常规的跟进交流。我以为他们一定是想说服我接收杰奎琳到精神病房。但事实并非如此。原来，三周前杰奎琳头部受了轻伤，血液在头颅内积累，开始压迫大脑（硬膜下血肿），导致其性格发生变化。急诊医生告诉我，如果我接收她进入精神病房，并且医院要是没能对其大脑进行扫描，那么杰奎琳就可能死在我面前了。我永远不会忘记那通电话。

回想一下，你遇到过这样的情况吗：你的直觉一直在警告你，但你忽略了它？你最近一次产生了非常好的直觉，并跟随这一直觉，是什么

时候？总的来说，你更多地信任自己的判断，还是向他人寻求建议，或感到非常困惑和矛盾？

即使与自己的健康无关，你也可以倾听自己的身体并相信自己的直觉。杰奎琳的朋友和我都有一种直觉，知道杰奎琳的问题很严重。如果你有孩子，这会引起你的共鸣。如果你没有孩子，那么你可能注意过自己身体的问题。如果不曾注意，那么你只要了解自己拥有这种力量。请你培养直觉，相信直觉。因为直觉的力量不可思议。

[1] Mayer, E.A., 2011. Gut feelings: the emerging biology of gutbrain communication. Nature Reviews Neuroscience, 12(8), pp.453–66.

[2] Steenbergen, L., Sellaro, R., van Hemert, S., Bosch, J.A. and Colzato, L.S., 2015. A randomized controlled trial to test the effect of multispecies probiotics on cognitive reactivity to sad mood. Brain, Behavior, and Immunity,48, pp.258–64.

[3] Kau, A.L., Ahern, P.P., Griffin, N.W., Goodman, A.L. and Gordon, J.I., 2011. Human nutrition, the gut microbiome and the immune system. Nature,474(7351), pp.327–36;Kelly, P., 2010.

Nutrition, intestinal defence and the microbiome.Proceedings of the Nutrition Society,69(2), pp.261–8; Shi, N., Li, N., Duan, X. and Niu, H., 2017. Interaction between the gut microbiome and mucosal immune system. Military Medical Research, 4(1), p.14; Thaiss, C.A., Zmora, N., Levy,M. and Elinav, E., 2016. The microbiome and innate immunity. Nature, 535(7610), pp.65–74; Wu, H.J. and Wu, E.,

2012. The role of gut microbiota in immune homeostasis and autoimmunity. Gut Microbes, 3(1), pp.4–

14.

[4] Foster, J.A., Rinaman, L. and Cryan, J.F., 2017. Stress & the gutbrain axis: regulation by the microbiome. Neurobiology of Stress, 7, pp.124–136.

9

动机

保持韧性，实现目标

为使命而活之人能承受任何苦难。

——尼采

人 类的根本驱动力是睡觉、吃饭、喝水和繁殖后代。除此之外，还有一些事情尤其激励我们，如帮助他人、进行智力挑战、取得财务成功或者创新。然而消极动机更多，如恐惧、报复、愤怒和成瘾。我们对一部分动机一清二楚，但对那些更加隐蔽的却知之甚少，如害怕被遗弃或想要变得更完美。

动机是支持我们努力前进的原因，而韧性同样重要。它能让我们在挫折后恢复，并做出改变，以更好地应对未来的挑战。有明确的目标能激励我们在遇到挫折时灵活应对。对于目标明确的人而言，失败主义根本不是他们的选项。因此，如果你真的想充分发掘“根源”，并造就具有韧性的大脑，那么理解自己的动机至关重要。

目标：X因素

日本冲绳以居民长寿而闻名。因此，科学家研究了冲绳居民的生活方式，想找到其健康长寿的线索。科学家发现，冲绳人很看重“生活意义”（ikigai），直译过来的意思是“我早上起床的原因”，一种目标感、一个原因。[1]

强烈的目标感与幸福感息息相关。它确保我们以目标为导向，激励我们达成某个特定目标，并给我们坚持不懈的意志。这是一种复杂的无意识大脑状态，与生存本能有关，它确保我们不会因毁灭性的习惯或成瘾而分散注意力或脱离目标。这种状态很重要，因为从短信的“叮”的一声，到酒精成瘾或进食障碍，都可能使我们脱离目标。我们的目标感越强，朝着这个目标迈进所带来的奖励就越有可能避免对大脑的潜在干扰。

有一个强烈的深层目标，也能够使我们在努力实现一个个小目标时

对大局胸有成竹。这是一笔巨大的财富。具有强烈目标感的人更容易充满激情。当我第一次听到史蒂夫·乔布斯说“如果你追随自己的热情，就会获得成功”时，我觉得这些超级大咖未免说得轻巧。但当我调整职业生涯时，我亲身体验了这个简单的真理，并且现在对其坚信无疑。

当有抱负的年轻人问我他们应该在大学学习什么或者应该选择哪条

职业路径时，我觉得这就是我能给出的最好的建议。当形势每况愈下时，是热情让我们保持动力。追随我们的热情，是对强烈的深层目标的表达。如果与深层热情无关，仅仅把追求一定数量的金钱或物质化的生活方式作为我们的目标，无疑是一个巨大的错误。许多人发现自己根本不喜欢正在从事的职业，但又不得不继续工作以维持某种生活方式。我曾无数次目睹这种危机爆发。这是一种不可持续的生活方式，因为缺乏意义和目标，这一问题最终会浮现在物质、精神和感情层面，并使人筋疲力尽。

我遇到过许多干劲十足、充满韧性的人，他们都战胜了童年创伤。

每当我感到不堪重负时，就会想想那些战胜逆境的著名案例，以提醒自己面临的问题是多么渺小，比如纳尔逊·曼德拉和大屠杀幸存者维克多·弗兰克尔。当我感到失去方向或者好似置身漫长的黑暗隧道看不到光明时，总会读一读曼德拉的作品或演讲稿，随后又充满干劲。以下是他的关于释放负面情绪，唤起积极情感的一句话：

当我走出囚室，走向通往自由的大门时，我知道如果不把自己

的怨毒和仇恨留在身后，我将仍在监狱。

在我看来，克服创伤和增强韧性之间的联系并非巧合。年轻时学会

如何应对挑战，如丧亲之痛、离婚、背井离乡、远离亲友，可以使我们

获得一种强烈的内化意志，让我们不断进取，不惧生活中意料之外的变故。

我们可以把自己的种种失败或“尚未达成”的事情，转化为无比强大的力量——只要我们在富足的心态和神经可塑性力量的语境下重新定义它们，亲自实践它们，把它们当作养分，不断巩固而非削弱“根源”。不要因为觉得这条真理只是老生常谈，就轻视其蕴含的力量。

为了切实了解我们的深层激励因素，我们首先需要对自己完全诚实。生命中我们真正想要的是什么，为什么我们真的想要它？将这个问题像种子一样植入大脑，并把它留在那里等待发芽。许多心理活动会在后台自动进行，这将有助于你制作自己的行动板（见第13章）。如果你觉得难以做到，那么与导师进行沟通、参加研讨会或静修一段时间将会有所帮助。

动力的起伏

在我的医疗生涯即将结束时，我亲身体验了失去动力的滋味。随着动力减弱和逐渐意识到需要改变职业生涯，我感到疲惫不堪，好像身体被掏空了，似乎不能胜任自己的工作，倦意如影随形。起初，我把这归结为医生的宿命。毕竟，几乎我身边的每个人都因工作过度而筋疲力尽。但渐渐地，直觉告诉我，事情不是这么简单。

我通过内感理解体征，发现自己的身体正日渐空虚。我经常感到疲倦，埋怨同事工作偷懒，觉得工作埋没了我的才智。此外，我无法想象自己作为一名精神科医生，在一二十年以后是什么样子。我看不到前景，看不到自己想要的未来。我看重创造力、神秘感和自主性，那些最初促使我从事精神病学的因素，却被我忽视了。

在最终决定重新接受训练以成为一名培训教练时，我深知其中的风

险。朋友和家人对我的决定困惑不解，甚至觉得很鲁莽。但我觉得新目标使我充满动力，我确信自己的决定是正确的。我从未感受过如此强大的动力。尽管我在训练课程中屡次怀疑自己，被一群经验丰富的商业人士包围，感到自己像一条出水的鱼一样无助，但我决心要成功。然而，成功谈何容易。期中测验时，我在课程老师面前放声大哭，因为我对职业生涯转型倾注了很多情感，歇斯底里地渴望转型成功。我确信她会说我通不过考试，最好还是回去当医生。事实上，她听了我的想法，同情地说道："塔拉，我想告诉你，你表现得非常出色。但我不认为你现在听得进去。"后来，在我执业后，她对我说："一些人有无比强烈的动力和渴望，因而从人群中脱颖而出。你就是这样的人。"

人们经常说我可以成为一名好医生，因此我对这种称赞习以为常。

但这次我选择接受称赞，学习并利用它，而不是故作谦虚。我选择接受赞美，而非接纳脑海里贬低自己的消极声音。我非常坚定，毫不动摇。我有强烈的内在动力获得成功。我想起了一个有关挫折的潜在积极影响的心理学理论：最初的自卑感让你工作更加努力，并获得更强的能力。我已经准备好谦卑地接受这两点：第一，这一现象背后有更深层次的原因；第二，如果我能利用好它，就可以创造出理想的未来。

对我来说，我的渴望和动力本源于积极和消极情绪的统一。我决心

成为一名成功的导师，因为我喜欢这项工作，并且热诚地相信我的专业知识可以让我提供有价值的东西。我也有改变的动力，因为我想远离在医院行医的生活。另一个积极和消极动力统一的例子是分手。你选择分手，是因为你在这段感情里不快乐、感到被束缚，还因为你想建立一个更幸福的未来，并找到一个有同样价值观和抱负的人。同样，如果你选择休假而非辞职，选择出租公寓然后去旅行，则可能是逃避现实的反

应。一方面，你讨厌自己的工作，觉得感情生活一团糟，却不能快刀斩乱麻；另一方面，这样的反应也是由于渴望一场改变生活的冒险，并获得新的视角。假日前的锻炼热潮是另一个积极和消极动力统一的例子：一方面担心自己穿泳装的样子，另一方面想让自己更加自信。

然而，一些消极动力需要扼杀在萌芽阶段。在日常意义上，揪出把我们拖下水的因素，大方承认我们被某人或某事搞得筋疲力尽，可以使我们牢记目标，避免坏习惯。

警惕消极动力

强烈的生存情绪，例如恐惧、厌恶或羞耻，往往会成为强大的动力。大脑最强大的驱动力是生存。然而我们大脑的运作方式跟我们在洞穴中生活时的运作方式相差无几，没有得到充分进化，无法让我们在现代世界中高效运转。人们很容易误会羞耻或悲伤等情绪的影响，因为大脑会将其伪装成主动的选择。例如，我们会说服自己维持一段糟糕的婚姻，由于一系列因素而认定这是“应该做的”。但实际上，真正的动力是恐惧或羞耻：我们害怕孤独。一份已经过时的职业如此，一段不再美好的友谊亦然。

当情况变得艰难时，当我们觉得自己无法达成目标时，消极动力往往在倦怠期乘虚而入。这些消极动力可能在潜意识里危害我们的积极努力。了解自己，相信自己的直觉，学会管理情绪，做出正确的决定，这有助于你发现暗中作祟的消极动力并克服它们，这样才能创造美好的未来。

李：尽量消除分心因素

不到30岁的电影制片人李找到我，抱怨说自己感到力不从心。

当一个项目落空时，她气馁了。她知道自己需要振作起来，发掘自

己做好工作的动力，但这次挫折让她气馁，她无法集中注意力。我让她去做两个列表：一个列举使她分心和气馁的因素，另一个列举激励她的因素。写了一周的日记，她列举出如下非激励因素。

- 刷社交媒体并将自己与其他电影制作人进行比较。
- 心不在焉地浏览自己在社交媒体上发布的内容，回忆美好旧日时光。
- 当我在家工作时，总是因家里的装修项目分心。
- 浪费时间浏览约会档案。
- 支持一个我爱的密友，但她却把我拖下水。
- 晚上饮酒过量。
- 看了许多没有营养的电视节目。

相比之下，她的激励因素如下。

- 观看一部激发灵感的新电影。
- 联系一位年长的导师以征求意见，并跟她见面一起喝咖啡。
- 冥想。
- 花一个上午研究新想法，并且在这期间关闭所有消息通知。
- 逛一个展会。
- 跑步。

李更清楚地认识到了什么会让自己分心、什么会让自己专注，因而决定做出一些改变。在很长一段时间里，每当她觉得动力不足时，她就会去看看自己的列表。久而久之，她发现找回动力更加容易了，也更好地控制了非激励因素。她说自己虽未完全掌握这一技巧，但每次使用后就更加熟练。

空出日记本中的两页，自己也列出这两个列表，看看是否可以马上

做出一些改变。

社交媒体既可以鼓舞人心，也可以分散注意力。我是社交媒体的粉丝，但我认为给它设置边界很重要。如果一天中你总是受到诱惑无意识地检查智能手机，那么就从手机中删除应用程序，这会让检查手机变得困难，你可以将程序保存在平板电脑上，晚上仔细阅读。大量研究表明，上网时间过长有害心理健康。[2]约束一下自己，对手机的使用设定一些限制。对分散你对目标的注意力的事情都需要进行管理。

视角：动机的沉默伙伴

理性地看待问题，目光放长远，这在困难时期大有裨益，当你觉得理想与现实之间有不可逾越的鸿沟时尤其如此。每个人都会遇到巨大的挫折，如丧亲之痛、伤心时刻或经济困难。这些都是生活的一部分。实用的建议是，理性地看待我们的问题，时刻记住总有人比我们的情况更糟。是的，也有许多人境遇比我们优越。但我们仍然可以记住，我们的问题不是世界上最严重的，即使有时我们觉得如此。例如，你有能力购买本书，能接触到各类书籍，有时间关注个人发展，你就比这个星球上的大多数人要幸运了。如前所述，整个历史中，人们承受了许多今天无法想象的情况：奴隶制度、种族隔离和大屠杀。所以我们大多数时候都可以认为自己很幸运——如果我们做出这种选择的话。

一方面，我经常问自己一个问题："五年后这有多重要？"视角关乎不同的时间维度，关乎不同个体的体验。即使是关乎重要问题的答案，也往往是"影响不大"或"根本不重要"。另一种获得理性观点的方法是问问自己，如果你的弟弟妹妹或者年轻时的自己正处在你现在的位置，你会给出什么建议。如此一来，问题就不再局限于个人，而与自己关心的

人有关，我们的视角发生改变，大脑能更容易地处理问题。这意味着我们更有可能做出正确决策，因为不从个人角度看待问题能让大脑不那么害怕。

另一方面，当我的来访者对所谓第一世界问题感到内疚，特别是考虑到这个世界上还有那么多人生活在贫困线以下时，我安慰他们道：我们的大脑对想象场景或真实场景的情绪反应是一样的，而我们面临的所有问题对我们来说都是真实且富有挑战性的。我也会自我开导，当我想充当女超人，不知疲倦地工作时，我会提醒自己：如果来访者向我倾诉了甲健康担忧、乙问题和丙工作焦虑，我会告诉他们，一个人的承受力是有限度的。理性视角让我们对自己更加友善，尤其是当我们采用书中所概括的应对策略和积极姿态时。

理性的视角让我们更容易明白这样一个道理：如果我们不从错误中学到什么，错误就永远是错误。因此，我们要锻炼自己的大脑不要重蹈覆辙。当我们觉得生活中困难重重时，不妨把自己想象成一条需要反复蜕皮的蛇。我们可能不得不一遍又一遍地经历这个过程，但每当我们恢复过来并从困难时期中学到了什么，我们就会焕然一新。

该行动了

你的目标或意图是什么并不重要，不管是过一种平衡的生活，还是改善健康，或是改变职业生涯，但增强动力将帮助你从空想转向行动。如果你希望梦想成真，就需要开始行动，需要坚韧不拔的耐力、专心致志的实干，直到抵达终点。你清楚地知道自己的目标实际上是什么吗？你需要怎么做才能实现目标？实现目标的道路上会遇到哪些障碍？

建立对富足思维（牢记前文中的“原则一”）和自身潜能的绝对信念，有助于我们增强动力。当意识到自己可能获得大量的金钱、爱、成

功和满足感时，我们就不会是限制我们的“匮乏”心态的傀儡。这对增强动力至关重要，也是我在此重申这一点的原因。富足思维让我们相信自己能够成就更多。为了实现富足，我们必须在生活中为富足思维腾出空间。有时，这意味着迈出一大步：辞职或分手。其他时候则更微妙，需要许多较小的变化以实现更大的转型。

[1] Buettner, D., 20212. The Blue Zones: 9 lessons for living longer from the people who've lived the longest. National Geographic Books.

[2] Dokoupil, T., 2012. Is the internet making us crazy? What the new research says. Newsweek.

www.newsweek.com/internet-making-us-crazy-what-new-research-says-65593 [accessed 3 October 2018]; Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. and Martin, G.N., 2018. Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. Clinical Psychological Science, 6(1), pp.3–17; Thomée, S., Dellve, L., H.renstam, A. and Hagberg, M., 2010. Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults-a qualitative study. BMC

Public Health, 10(1), p.66.

10

逻辑

做出正确决定

一个人会犯的最大错误就是害怕犯错。

——阿尔伯特·哈伯德

我 们过去认为逻辑思维是与生俱来的：我们要么拥有“良好的逻辑能力”，要么没有。也许我们的父母和老师在我们小时候就认定了我们的逻辑能力的强弱。而我们不论好坏，从那时起就将他们的观点铭记于心。

广义上讲，我们倾向于认为科学和数学思维更强的人更具逻辑性和

分析性，而艺术性思维则不然。在现代社会中，逻辑和分析思维被大大高估，而创造性、直觉性或共情性的思维则被严重低估。后者甚至被称为“软”技能。但事实上，从精神病诊所就诊者到普通人，再到社会上最成功的群体，人们普遍发现这些技能更难以掌握。也许是因为它们更精细、更复杂，也许是因为我们从小就被教导要有逻辑地思考。不管是出于上述哪个原因，特别是考虑到人工智能和机器学习的兴起，如果想要在生活中有所成就，明智的人不妨将大部分精力集中在跟随直觉、学会控制情绪和相信能创造属于自己的未来上。

你正在阅读本书就说明你已经很有逻辑了。但是理解逻辑是如何被强烈的情绪或无意识的偏见带偏的，会让你受益匪浅。

左右脑之谜

很长一段时间以来，左右脑的功能区分这一神经谜团一直是许多性格测试、自我救助书籍和团队建设练习的基础。但我们对大脑结构的认知已经推进了。为了解密大脑并推翻一些错误认知，我们需要将大脑理解为一系列系统，而不是一组位置或者是左右脑的故事。

我们过去认为逻辑和分析思维发生在大脑的左半部分，而创造和情感思维发生在右半部分。然而，现代神经科学告诉我们，任何复杂的决策都调动了大脑的两侧，并且本质上是全局性的。对正在进行决策的人进行脑部扫描，结果显示，当他们考虑复杂问题时，大脑中会有许多不同且显然不相关的部分被激活。所有信息从左到右、从后到前、从下到上地流动，并且在所有情况下反之亦然。大脑越灵活越健康，这种全脑连接性就越好。

分析性思维只存在于大脑一侧，创造性思维在另一侧，事实并非如此。以下的观点也不正确：有创造性的人更多地使用右脑，而逻辑性更

强的人更多地使用左脑；左利手创造力更强。2013年，犹他大学的研究人员使用功能性核磁共振成像（显示与大脑不同部位活动度相关的氧气水平）扫描研究了1 000个7 ～ 29岁的人的大脑，发现是大脑左右两边不

同区域之间的连接，使我们可以进行创造性和分析性思维。[1]大脑两侧的活跃度几乎一致，具有大致相当的神经网络和连通性。

能够观察健康大脑是一个相对较新的进展。我们曾经不得不通过脑疾患者参与的实验，收集大脑运作方式的信息。20世纪60年代进行的一些有关治疗精神分裂症患者的实验中，切去了患者的胼胝体（连接两侧大脑的桥梁）。实验使科学家确定了患者大脑的哪一侧主要负责语言、算术或艺术。虽说这一发现有正确之处，但对健康大脑的功能性核磁共振成像研究证明，大脑是系统和网络、全脑连接和复杂单向激活的动态集合。

逻辑的危险性

当我们的大脑试图将逻辑应用于某种情况时，就意味着试图利用大脑相信的所谓“因果规则”：每个行动都有相应的后果。这种思维方式的积极一面要求我们对自己的行为负责、学会宽恕、从错误中吸取教训。这些都是我们大脑所处的健康状态。但消极的一面是这种思维方式会让我们厌恶风险，过分谨慎。

有逻辑的决策被认为是跟拍脑袋做出的鲁莽决策相对立的。而这也会让我觉得逻辑是冒险的死敌。事实上，逻辑应该支持并鼓励适当的冒险，帮助我们磨炼识别值得冒的风险的能力，如此一来我们在决策中就会更加大胆，而非局限于眼前的选项，在不影响稳定性和安全的情况下取得进步。在权衡一个重大决策的利弊时，记住这一点至关重要，尽管我们很容易因过度思考和决策疲劳而陷入瘫痪。而一般来说，一旦我们

做出了决定，就往往不会觉得它如想象的那么糟糕。关键是要做出决定，然后让它发挥作用。

权衡富有逻辑的决策是精细而复杂的过程。这会消耗大量能量。令许多人惊奇的是，虽然做出决策所需的思考耗费了心力，但决策活动对我们的大脑来说才是最耗能的。这就解释了为什么减少一天中不必要的决策，比如穿什么、吃什么、看什么、在社交媒体上如何互动，可以为做出更大、更重要的决策有效保留能量。这被称为“减少选择”，比如，早晨的例行公事或在前一天晚上就拿出第二天要穿的衣服，以避免在太多小事情上耗费脑力。

同样重要的是，逻辑思维的倾向并不一定适用于生活中的所有领域。想想你在工作和生活中认识的人。你能想象那些在工作上做的决策无比英明，但是个人生活却被糟糕决策弄得一团糟的人吗？他们紧跟“狐朋狗友”，搞得家庭关系紧张，疏远自己的孩子。许多人在工作中表现出色，在个人生活中却一塌糊涂。这表明了强大的逻辑能力和处理情感问题的能力并不一定是齐头并进的。你努力提高每种能力，以最大化“根源”：没有捷径可走，你不能用一种能力的富足去弥补另一种能力的匮乏。

模式识别与大脑

让我们来看看在我们做出逻辑决定时大脑中发生了什么。理想情况下，一个决定会充分调用我们大脑中的各种思维，如逻辑、情绪、感知。在现实世界，这种情况很少发生。因此各种思维会产生冲突，我们不得不将其按重要性排序，使用一种过滤过程，来减少冒险的潜在负面后果。

面对应当做什么的问题时，我们的大脑模式识别系统就会开始运

作。这是一个复杂的过程，将大脑不同部分的信息进行整合，以唤起关于以往类似决策的记忆。我们通过大脑皮质理性审视每一个选项。大脑根据以往经验评估当下形势，试图提出最佳应对措施，提出以下问题：“从我掌握的数据来看，这行得通吗？”然后我们评估这一决策在边缘系统中的位置：“这靠谱吗？”我们的逻辑大脑会计算可能的结果和潜在的后果，提出一系列的假设，像棋手一样规划接下来应该怎么走。

为了指导决策，情感价值标记就像荧光笔一样，告诉我们需要注意过去和当下的哪些信息。这一过程充斥着对过去记忆的情感反应：发生了什么？后果是什么？我们的反应是如何实现目标或招致失败的。我们的每一段记忆都将记录下我们当时的感受，从而影响我们当下的逻辑性判断。我们的直觉要么支持逻辑和情感答案，要么与之冲突。然后，我们才决定采取何种决策风险最小。这就是我们总觉得可以做出“更好的”决定却犹豫不决的原因。关键信息是：我们做出的每一个决定，无论多么合乎逻辑，总是被情感左右。

我们的大脑没有办法避免寻找这些标签，决策的情感因素是关键。

研究表明，当大脑中负责情感的部分受损时，决策会变得迟缓且无能，尽管客观分析的能力仍在。[2]这说明逻辑不能独立发挥最佳作用——它与其他思维模式协同工作，特别是情感。

我们可以有所作为，以保持我们的逻辑处于正轨：对我们的模式识别系统持怀疑态度，让“根源”作为守望者，富有建设性地挑战情感标记，理性地检视基于过去经验做出的推断。

有时模式识别很有帮助，但其他时候可能会适得其反，造成严重后果。三位管理学者在他们著作《避开错误决策的4个陷阱》中分析了成功的领导者做出的84个错误决定。[3]他们发现，在大多数情况下，当

领导者遇到的情境与过往经历相似，而仓促做出决策时，危险就悄然降临了。对他们来说，似乎合乎逻辑的结论实际上是危险的错误假设。

甚至有些非常精明的人，也缺乏以全局思维评估决策的能力。这可能是他们对自己的观点过于自信、情商低下或强烈的潜意识偏见造成的。这也是长期关系中出现的问题，尤其是离婚的父母，其中一方或双方都感到委屈，但为了孩子，仍然需要与“过错”方进行互动。当一种思维或行为方式根深蒂固时，我们就从另一个角度看待问题。我们可能会紧抓我们的正义性，或者我们在一段关系中扮演的角色——“顶梁柱”“照顾者”“成熟的一方”，或是其他。在这种情况下逻辑失灵，偏见和错误逻辑乘虚而入。这很危险，因为“你不知道自己所不知道的”。要让决策重回平衡，就需要强大的意志力和有意识地调节情绪和自我意识。但这是有可能做到的。

发现错误逻辑

所以，如果说我们中最聪明的人也会犯下这样史诗般的错误，把偏见视为真理，那么发现错误逻辑并认清真相的最佳方法是什么？在我看来，最重要的批判性思维会指导我们反省自己想法的可信度。首先要做的是，有意识地回忆过去类似的情况。它们可能会在潜意识层面影响我们对现在正在发生的事情的判断力。然后我们需要有意识地质疑一连串的比较性思维，问问自己：

- 现在有什么不同？
- 我对前一种情况的理解是否准确？
- 我能从另一个角度思考现状吗？

我们需要平衡自己的思维并质疑自己的假设。灵活多变地思考问题的能力是实践中的逻辑。这种思考方式在多个维度运作，是“非黑即

白”思维的对立面。

我们越是通过这种全面的思维考虑问题，就会越熟练。从神经可塑性的角度来看，每当我们面对新问题时，就需要重新训练自己，以恰到好处地运用逻辑和理性，这样才能充分利用其他思维维度。我们的逻辑和决策的路径一直受到我们生命中各种元素的影响，从我们周围的人到家庭环境和新学到的知识。意识到这一点，我们就知道了平衡逻辑思维可以依赖的方式。在主要基于逻辑做出重大决策时，你认为自己的优势和劣势分别在哪？阅读本书并接纳其中包含的观点将增强你以不同方式运用逻辑，从而做出正确决策的能力。然而，任何长期的效果取决于你是否把书中的建议和练习付诸实践。

[1] Nielsen, J.A., Zielinski, B.A., Ferguson, M.A., Lainhart, J.E. and Anderson, J.S., 2013. An evaluation of the left-brain vs. right-brain hypothesis with resting state functional connectivity magnetic resonance imaging. PloS One, 8(8), p.e71275.

[2] Bechara, A., Damasio, H. and Damasio, A.R., 2000. Emotion, decision making and the orbitofrontal Cerebral Cortex, 10(3), pp.295–307.

[3] Finkelstein, S., Whitehead, J. and Campbell, A., 2009. Think Again: Why good leaders make bad decisions and how to keep it from happening to you. Harvard Business Review Press.

11

创造力

设计理想的未来

如果你听到内心有一个声音说“你画不了画”，那就不顾一切地去画画吧，这个声音也会沉默。

——凡·高

创 造我们渴望的生活需要愿景。不仅仅是想象我们想要的现实的愿景，更是能发现我们生活中的潜在机会，并帮助我们实现理想未来

的愿景。从这个意义上说，创造力不是传统观念中的擅长艺术或充满新颖主意，而是通过我们选择的环境，来塑造自己大脑的能力，通过主动选择来设计我们自己的未来。当你开始寻找时，就会发现例子无处不在：从重新设计、重新定义自己身份的名人（如贝克汉姆夫妇、麦莉·赛勒斯、马克·沃尔伯格、安吉丽娜·朱莉、蕾哈娜、金·卡戴珊、贾斯汀·汀布莱克和阿诺德·施瓦辛格），到突破性的伟人（如亚伯拉罕·林肯、纳尔逊·曼德拉、甘地、居里夫人、特蕾莎修女、马丁·路德·金和埃米琳·潘克赫斯特）。

创造力就是自由。它使我们能够将“根源”的全部力量用来创造我们理想的生活。它使我们能够以意想不到的方式利用其他大脑通路。它用吸引力和视觉化法则来显示我们的渴望。

创造性的大脑能以非同寻常的方式利用各种观点，并利用彼此冲突的想法发掘新的想法。这是人类大脑既新颖又古老的超能力：创新、想象、精益求精和反复思考。当我们用全脑思考，并将全部创造力投入某种情况或问题时，他人会看到局限性，而我们则看到可能性。我在派对上遇到的奥运会帆船比赛奖牌得主曾告诉我：“当大多数人站在海滩上，眺望地平线远方的大海时，他们会看到结局，而我看到了开始。”

创造力赋予我们解读的力量。为了发挥创造力，我们还需要培育一定程度的信心，相信自己具有表达对事物的独特看法的权利，重视自己的想法和解读。当我向人们传达这一点时，经常被视为提出了一个非常激进的建议。我经常听到这样的回答：“但我毫无创意。”这令人感到沮丧和悲伤。我们的教育将创造力定义得非常狭隘，通常与艺术天赋相关。像“逻辑思维”一样，假设一个人要么具有“创造力”，要么没有。我在学校被说成没有创造力，因为我不擅长画画。事实证明，有一代人受

到这个谜团的折磨。

后果可能是一个人放弃创业甚至某种穿衣方式。那些关于天资超群的伟大艺术家的传说没什么帮助。因为只要稍微深入挖掘就会发现，即使是最成功的艺术家也更可能是因为坚持、韧性和自信而成功的。除此之外，发现机会的能力也很重要。你可以从中获取灵感，颠覆关于创造力的传统观念。将创造力定义为创造未来、专注于当下和掌控生活的能力，而非局限于艺术上或文化上的天赋。

创造力的神经科学

神经科学目前正在探索创造性思维的特征。哈佛大学的研究人员最近发现了一种与产生想法相关的大脑连接模式。[1]研究中，被测试者被放入脑扫描仪，并被要求想出日常用品的新用途，如袜子、肥皂或口香糖包装纸。有些人的答案充斥着日常缺乏想象力的用途，并发现很难将这些过滤。所以答案都是显而易见的，例如遮脚、吹泡泡和装口香糖。相比之下，富有创造力的思考者在三个大脑网络（发散思维、专注思维和选择性注意）之间表现出强大的连接性，提出了不落俗套的想法，例如水过滤系统、信的封印蜡和天线丝。

停止消极过滤

发散思维、专注思维和选择性注意都可以通过练习增强。给自己时间和空间进行不分心的思考，可以带来新的想法和观点。这是积极发散思维的好处。通过有意识地将我们的欲望、希望和梦想带到我们的头脑中，我们的大脑将能够更有效地专注于可能实现我们目标的机会上。这是专注思维，可以通过行动板和视觉化来实现。因此，我们经常过滤不符合我们直接目的的想法，我们可能会无意识地审查自己觉得“离谱”或古怪的想法。实际上，解放自己，自由地思考更广泛的观点，可以将想

法付诸实践。这就是为什么我们需要增强我们的选择性注意和过滤技能。在第9章中，我们谈到了“为什么”。在这里，更多的是思考“为什么不”。为什么不申请那份新工作或去那个朋友建议的约会呢？为什么不尝试那个你推迟了好多年的新兴趣？当你试图专注于其他事情时，如果有新的项目想法突然出现，就把它写下来，再回过头去看。或者你可以试着颠覆一个问题，给它一个新的视角。试着在下次自我审查时抓住自己，并问问自己，我推开的想法是否可能会是一个富有成效的想法。提醒自己从富足而非匮乏的视角思考。

有一种叫作“快速原型制作”的方法，指的是尽可能多地产生一些想法，将那些不起作用的想法降级分类为“将来或在不同的场景中再试一次”，直到提出一个当下切实可行的想法。我考虑开办自己的公司时，我前夫的叔叔——一个可爱的男人和连续创业者——建议我列一张单子，写下可能的项目，并说如果写满100个，就会有一个创业项目是真正可行的。我花了两年时间才提出100个想法，但我在直觉上知道成为培训教练就是我离开医疗事业的原因。我同时感到紧张和兴奋，但更多的是感到自信，我会倾尽所有使这个项目获得成功，创造出我想要的未来。

禁止“红笔思维”

我最有创造力的朋友是一位从无到有建立品牌的企业家。她总是在创新和思考新计划，她的伴侣也是如此。当我问她秘诀是什么时，她只是说：“我们家里没有‘坏主意’的概念。”她解释道，她和她的伴侣允许彼此和他们的孩子充分表达自己的想法，而不打断。好的想法自然会出现并脱颖而出。在你或其他任何人的想法得到权衡前就被贴上标签，只会造成伤害。

一旦我们允许自己变得更加开放，并考虑许多潜在的想法和可能性，创造力就会奖励我们，使我们能够在不起眼的地方发现机遇。这意味着我们可以感知到何时应当抓住机会，何时应当提问或去追寻一些东西。它帮助我们磨炼出强烈的直觉，使我们能够灵活地识别可能会与我们擦肩而过的可能性。作家库尔特·冯内古特曾写道：

我们必须不断地跳下悬崖，在空中强化我们的翅膀。

这说明创造力的本质并非多余的花边，而是重重困难和挑战下的智谋，最终会战胜艰难险阻并展翅高飞。谁不想足智多谋呢？

记住，你已极富创造力

如果你仍然对自己的创造力持怀疑态度，请环顾四周。你创造了自己的家。你创造了自己的事业。你可能已经建立了一段感情，甚至可能还有几个孩子。你创造了一餐餐饭、创造了一个个谈话主题、创造了客人来访时的温馨氛围、创造了花园和友谊……这个清单还在继续，这还是你在不知道自己有什么创造性爱好的情况下列举的。如果你觉得例子还不够，那就试试再举几个新颖的吧！记住我们从新颖性对神经可塑性的贡献中学到的。你原先是怎么看待自己的创造力的？你觉得自己在哪方面富有创造力？我们都天生具有创造力，现在是时候推动这种内在的力量，大胆寻求激进的自我表达，寻找自己真正想要的生活了。设定一个全局挑战，看着自己的愿景展开吧。以下章节中的练习旨在让你释放自己的创造力，并激发你对未来的愿景。

[1] Beaty, R.E., Kenett, Y.N., Christensen, A.P., Rosenberg, M.D., Benedek, M., Chen, Q., Fink, A., Qiu, J., Kwapil, T.R., Kane,M.J. and Silvia, P.J., 2018. Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity. Proceedings of the National Academy of Sciences, 115(5), pp.1087–92.

第四部分

激活“根源”

无论你做什么，或梦想做什么，开始吧！胆量里充满天赋、

力量和魔法。

——歌德

令 人兴奋的部分来了！你已经了解了本书的观点，并理解了大脑通路

演变的过程，以及如何利用神经可塑性的力量来不断强化这些通

路。你已经认识到采纳富足心态所带来的变革性力量，以及将理想的未来视觉化可以帮助你将其变为现实。应该把这些想法付诸实践，以实现你的真正意图。

无论你的目标是与工作或爱情，还是与一般的自我发展有关，我都会鼓励你打断既有的大脑通路并创造变革，使用一系列既简单又切身参与的练习以激活“根源”。

这些练习通过一个四步计划进行。你可以在四周或四个月内完成此计划，速度由你自己决定。黄金法则是只有当你觉得自己已经从一步练习中收获了足够多的好处和洞见后，才开始下一步练习。合适的情况下，在前进过程中，不要停止之前步骤中的练习。

四步计划以认知科学为基础，特别是其中的持久行为改变分四个阶段的原则。

- 第一步：增强意识（使潜意识浮现为意识，并关闭你大脑的自动驾驶模式）。你在阅读本书的过程中，已经思考了很多。希望你已经感受到改变的动力了。第12章中的练习将进一步激发你扩展自我意识，准确指出你最需要改变的行为和思维方式。
- 这为第二步（第13章）提供了原材料：创建一个强大的行动板，以设计你对未来的愿景并设定变革目标。
- 将想象的未来变为现实需要采取行动。这就是第三步——集中注意力（第14章）的用武之地。练习新的行为模式、训练自己以新的方式进行思考有助于你更专注于当下，利用正念和视觉化帮助你将精力投入重要的事情上。
- 刻意实践（重复）是至关重要的第四步（第15章）。你将不断增强“根源”的不同方面，并将大有裨益的新习惯嵌入大脑，充

分激发“根源”的丰富潜力。

当你将深深嵌入大脑的观念体系覆盖，你的新思维方式将重新定义新的你。一旦实现，你就能更好地应对生活中的种种意外，并从生活中获得更多你想要的东西。

当我与人们一起练习时，益处很快就会累积起来。一旦你开始感受到并目睹自己正在做出的改变所带来的影响，你就将获得无比的动力。这种动力将帮你步入正轨。当你开始从“富足”和“呈现”的视角生活时，你对自己创造和保持积极变化的能力的信心就会增强。当“根源”指引你的命运时，你将以敬畏和兴奋的心情拥抱它。

12

第一步

增强意识，关闭自动驾驶模式

在你将潜意识变为意识之前，潜意识将控制你的生活，
你会称之为命运。
——卡尔·荣格

我 喜欢引用卡尔·荣格的这句话，它道出了“根源”的核心及其解锁美好未来的潜力。我们现在已经准备好开始练习并采纳视觉化技巧。它将发动“根源”，将我们的潜意识移入意识中。确保为自己留一段空闲时间，让自己平静安宁下来，远离分心因素，以便你能专注于自身。

正如我们在第2章中看到的那样，对大脑而言，无论是重大的还是日常的事件，它离奇地几乎分辨不出来外部世界真实发生的事件，以及与同一事件细致想象出来的景象之间的细微差别。本章中的练习将帮助你构建强大的视觉景象，将你未来希望过上的生活深深地刻在你的脑海

里。通过这种方式，“根源”事先体验了你所追求的富足现实，因此变得更习惯于抓住机遇、承担积极风险、在未来实现富足。把你的笔记本放在身边，记录下你对接下来的练习的心得。

探索关系与“印记”

我们理解的家庭、爱情和“自我”的“模型”是在很早的时候由原始依恋决定的。但是它们最大的影响来自我们将这些依恋、经验和观念内化，然后在生活中将其“印”到其他关系和情境中。这种熏陶解释了随着时间的推移，一个触发事件和我们的反应是如何在我们的大脑中固化下来的。我们越是体验到某种东西，就越能通过神经可塑性和增加的突触，在我们的大脑中为这种联系建立通路。每当意识到新的情况或关系在某种程度上与我们之前面临的情况“相似”时，大脑的模式识别系统就会启动。

这可能包括我们对食物、暴力或批评的反应。我们每个人都对这些事情有不同的反应，因为我们有不同的成长经历。成长过程中家境紧张的人看到浪费食物的行为会感到非常不舒服。而有的人则经常把饭菜剩下，并且从不吃剩菜。有些人处于虐待关系中，因此这对他们来说习以为常。有的人可以接纳反馈，并尝试使之富有建设性。而有的人则容不得一丝一毫的批评。你脑海里的模板是否有利于富足思维？其中的一些是不是限制性的和自我矛盾的？

理解这种印记可以帮助我们理解，如果我们不加干预，“过去的自己”是如何影响现在的自己，并决定我们的未来的。这也有助于解释为何我们现在所处的关系，无论是与同事、朋友还是伴侣，都能够触发早期（童年）环境中根深蒂固的反应。

了解心魔，改变命运

你是否已经准备好开始探索你的家庭和原始依恋的影响？它们是如何塑造你的神经通路以及影响你看待自己的方式的？它们是如何在你遇到新的人或事时，让你产生一系列的预期的？

了解你的“心魔”及其对“根源”功能的影响是摆脱“心魔”控制的重要的第一步。把日记翻到新的一页，写下在你的成长过程中，以下词在你的家庭及亲密关系中意味着什么。你能想到什么样的例子？



角色：你在家里的“角色”是什么？家里还有哪些“角色”，你与这些角色是什么关系？例子可能包括“中间人”“替罪羊”“和事佬”“反叛者”“第二母亲”。

● 秘密：在你的成长过程中，你家里的秘密和谎言是什么？谁保守了这些秘密？它们是如何影响你的成长的？一个例子可能是：“没有人说起某位叔叔的酗酒问题。”

● 信念：在成长过程中，你家最重要的观念是什么？是否有任何不言而喻或不可置疑的规则？围绕不同意见是否存在分歧和冲突？大家经常提到诸如“努力工作总有收获”或“种瓜得瓜、种豆得豆”等概念吗？

● 价值观：你家的核心“价值观”是什么？你家认为诚实、勤奋、善良、成功、公平、自我表达或理智主义比其他事情更重要吗？这一观点会引起你的共鸣吗？

● 边界：你的家庭对边界是什么态度，如规则、违法行为、承诺的做出和违背、各种各样的侵权行为的边界？

探索我们所有人身上都带着的“心魔”，并思考它们现在对你的影响。这是一个充满启发且有益的过程。对一些“心魔”的用处或准确性，

你是否毫不质疑就接纳了？你是否意识到自己遵循的一些“规则”与你深切的愿望相冲突？现在在日记中写下你的想法。尽量将这些想法放在脑海中显眼的位置，并且当它们在现实生活中显现时加以留意。在日记中记录下它们是如何在当下显现的。开始进行小的改变，随着时间的推移，这些小改变能调整这些潜意识的反应。这就是你开始掌控自己未来的法门。

克洛伊：负担过于沉重

我和克洛伊一起做了这个练习。克洛伊30多岁，是三个孩子的妈妈。克洛伊在原生家庭的成长过程中就是个“和事佬”。她发现自己在家庭生活中处于同样的境地，调解她的孩子们之间以及她的丈夫及其兄弟之间的争端。

在我们的指导开始时，克洛伊已经心力交瘁。她目前已经到了一个危机点，无法像往常一样继续为其他人提供支持。

她必须在自己的脑海中清晰地认识到自己扮演的这个角色，然后有意识地重新设定她的边界。开始审视和改变自己的行为是一回事，但家人对自己变化的抵制让她感到震惊。她停止对争端的干预时，不和越来越严重。克洛伊的孩子们寻求关注的行为越演越烈，因为他们试图强迫她回到原来的角色。

“他们拼命制造事端，让对方陷入麻烦，”她告诉我，“不是偶尔，而是一直。他们不断夸大自己的反应。老大甚至说我不再关心她了。”克洛伊让孩子们坐下来，并解释说，他们沮丧时一味跑到自己这儿，并不能很好地帮助他们。在现实世界中，他们必须自己解决彼此的分歧。最终，孩子们开始不那么抱怨克洛伊，而是更多地在彼此之间解决问题。家里出现了一种新的平静。她对孩子们

为了让她保持原来的角色而使用的心理博弈感到震惊，同时她也意识到自己正在为他们制造一个有着不健康关系的未来。她对家人的爱让她在短期内变得坚强，她开始学习一种心理疗法，以进一步帮助她的家人，同时也为他人提供有关建立健康人际边界的咨询。

大脑中的网络是那样错综复杂，它影响你行为的方式是那样高深莫测，要找出从哪里开始夺回控制权可能会让人感到不知所措。深入了解自己过去的环境熏陶是一个很好的开始，让我们可以理解自己大脑中已经建立的世界和我们在世界中的位置及模式。现在我们将要考察这些因素是如何形成更具体的主题和建构的想法的，以确保它们不会影响你的未来。因为它们控制并限制着你现在的生活。

理性审视自我限制

你已经看到，你的童年和家庭中存在影响你所持有的负面思维模式的因素。下一步是进一步探索我们的限制性观念，特别是它们对你今日生活的影响及其相关性。

1. 将日记翻到新的一页，将这一页分成三列。在第一列中，列出你对自己持有的最多六种限制性观念。这些观念可能是你常常对自己或他人重复说的，用以解释你认为是可耻或毫无益处的行为或反应。例子可能包括，“我没有创造力”或“我觉得跟人打交道很困难”。如果你觉得想例子很困难，试着用“我并不是……”或“我不会……”开头的句子。

2. 现在轮流审视每个句子并问问自己：“我相信这句话的证据是什么？”在刚刚写下的自我限制观念旁边的第二列中，写下这些“支持性陈述”。

3.

在第三列中，写下针对该陈述的反面证据。该陈述是客观“真实”的吗？使用你过去的经验来充分探究这一陈述。想想你有什么样的证据。如果有，想想自己可以如何以怀疑的眼光看待这样的“证据”。

4. 现在问问自己这些观念对你的幸福有多大帮助。

想想这些观念为你的生活增添了什么，以及它们是如何影响你的行为和幸福的。你想坚持这些观念吗？如果不想，你能放弃它们吗？什么可以帮助你开始这个过程？回想一下你的宏观目标，并把改变这些观念后对你实现宏观目标的影响视觉化。

做完这个练习之后，你给自己一个应有的奖励，并抽出时间做一些你喜欢的事情——只为自己而做。接受这种深刻的批评，并以开放的心态探究它们是很困难的。你能列出那些让你感觉良好的朋友和家人，并计划不久后与之碰面吗？

这也许是在日记中写下自我欣赏列表的好时机。可能包括“我爱我的独立、创造力、善良和脆弱”。请定期阅读自我欣赏列表，一旦自我限制的观念又在脑海中浮现，请提醒自己，你已削弱了其消极影响。把挑战自己思维的技巧放入工具箱中，直到它成为一种本能。

当你练习这些步骤时，如果你觉得自己正在陷入匮乏心态，或者又开始消极的自我对话，请回顾你的列表并从中汲取安慰和信心。

重构失败

我们很少意识到，我们眼中的失败或脆弱实际上很可能成为我们生活中转变和成功的最重要的预测因素。但当时我们对自己的评判，比在同样情况下对其他人的评判更严厉。考试失败或被裁员，可能会导致一次成功的职业生涯转型。一段关系结束的时候，就是向前走的时候。我

们太急于下论断，将这些事件的意外性质视为我们失败的指标，而非前进上升过程中的一部分。

在这样的时刻要培育“根源”，通过练习基本步骤，只关注从任何“错误”中能学到的东西。当然，唯一真正的错误是那些我们没有从中学到什么的错误。尝试你之前未曾考虑的替代选项。确保自己从一个不会影响工作或关系的低风险环境开始。一旦新的方法看起来暂时不起作用，就搁置它并转向下一个想法——原来的想法以后可能会派上用场。现在不可行的想法可能会在未来发挥作用。

许多企业家和成功的科技公司（如网飞和脸书）都提倡“快速多次失败”的想法。尝试在你的选项列表中包容新颖的想法。这想法就像尝试一款新的发型或眼镜一样简单，改变你通常的样子。如果你一天到晚待在公司里，那就和创意人士共度一段时光（反之亦然）。或者去参加一个沉浸式艺术展也不错。或者与朋友散步，而不是平时那样约着喝咖啡。

创建成就列表

在你的日记中，列出你曾经渴望的一切，包括妻子或母亲/丈夫或父亲等角色、勇于发声或表达创意的能力、财富资产、你所在领域的成功，强调你取得的成就。看看这些文字，感觉自己充满了对迄今为止所实现的愿望的成就感。

你的列表上可能有一些你一直渴望的东西，以至于你无暇顾及你已经拥有它们这样一个事实。你已经拥有这些东西了，例如“我是一个受到爱戴的慈爱继父或继母”或“我已经建立了一个成功、稳定的企业”。又或者，请确保自己写下不在你待办事项列表中，但仍然可以证明你的耐力、能力、技巧和决心的成就。

创建感恩列表

翻到日记中左右空白的两页，并在两页中间用小而清晰的字体写下“我富足的生活”。在接下来的几个月，随着你逐渐养成新习惯，请在此页写下你感恩的东西。培养一种感恩的心态能让“根源”适应富足心态。通过相信自己拥有想要的东西，吸引力法则开始起效。在你的日记中丰富这份感恩列表，可以让你的大脑对美好的事物更加敏感。随时随地添加条目，你甚至可以把丰富感恩列表作为日常日记任务的一部分。停下来，一点一滴地，真切地感受对他人、环境、运气甚至你自己品质的感激，而非在脑海里一晃而过，或心痒难耐地想要跳到下一条。这一技巧将利用你大脑的价值标记系统，并使你将来更容易回忆起积极的成就和快乐的想法。定期这样做可以将你的心态调整至富足状态。

记日记

为了从这四个步骤中获得最大裨益，你需要每天在日记中写下你对生活中的事件和人们的想法及反应。不需要写得很长，但要诚实坦白地表达自己的情感、动机和行为。

今晚睡觉前，花几分钟时间在日记中写下自己这一天的想法。然后，请写下你每天做的三项积极的、有助于培育“根源”并创造理想未来的事情。这些事情可以很细微：从站在另一个人的角度思考问题以提高你的情商，到进行一次正念散步或者在晚餐后拿起一本小说阅读而非又把手伸向手机。

你也可以记下那些让你感到精力充沛或者分心、疲劳的事情。开始探索针对你的最常见的绊脚石的一些替代性策略，例如“下一段关系使我感觉糟糕；或者下次我在工作中犯错时，我会采取某种行为，而不是像我过去通常做的那样”。你也可以考虑一天中发生的微观“失败”：没

有说出口的话、你放任的不友善行为、那些分心的时刻。你下次会有什么不同的做法？扰乱自动驾驶模式，质疑自己的默认设置，集中精力于理想的明天。

在日记中，你应该每周选三个目标：情感（浪漫或柏拉图式的）目标、工作目标和个人发展目标。这些应该是一个个切实可行的小步骤，最终通向宏观目标。你已经对这些宏观目标应该是什么有了强烈的想法，本书的剩余部分将帮助你进一步充实它们。每周微观挑战目标的例子可以是：

- 情感：努力更频繁地倾听同事/伴侣的想法。（宏观目标：提高情商和同理心，巩固重要的关系。）
- 工作：更多地表达自己的想法，或研究潜在的导师。（宏观目标：开办自己的公司。）
- 个人发展：承诺每天重复一个新的自我肯定，以提高自尊心。（宏观目标：停止自我批评，做出生活选择时，要保持自信和快乐。）

一旦你感受到这些微小变化带来的好处，你将更倾向于在未来进一步激励自己，在家庭、工作和通勤上采取更大胆的立场。问问自己一些大的问题，诸如我应该搬家，还是不再租房并购买房产？我应该辞掉工作、在家工作还是搬到离办公室近一点的地方去住？

当你逐渐完成剩下的步骤并开始视觉化理想的未来时，其中一些问题的答案将会自然显现。你的日记将帮助你绘制这段旅程，并探索生活的不同可能性。利用好它！

强化意识的检查清单

你已经：



完成了“了解心魔，改变命运”和“理性审视自我限制”练习，

并在日记中记录了结果。

- 完成了成就清单并开始写感恩清单。

- 每天记日记，并确定本周的三个目标。

你应该感到充满正能量，并在这一阶段将注意力放到自己身上

积极的特质上。这些练习是很棒的跳板。下一步是实践行动板。

13

第二步

创建行动板

勇于大胆尝试的人，若时运不济，败则败矣；待时来运

转，便成就辉煌。如此之人，不屑与既没品尝过成功也未经

历过失败的冰冷胆怯的灵魂为伍。

——西奥多·罗斯福

现 在创建你的行动板。我希望你花一个星期的时间来创建你的行动

板，因为这是一个受益于反复把注意力放在上面的过程。花时间创

建一个让自己感觉真实、受到鼓舞并准确反映内心最深处的愿望的

行动板十分重要。这急不得，也并不是快速随机地拼凑你喜欢的积极图

像就能完成的。图像代表的内容，必须能在当下和未来与你进行深入沟

通。

什么是行动板

行动板是一幅拼贴画，代表了你渴望的一切。它通常被称为梦想或

愿景板，而我更喜欢“行动板”一词，因为我们是通过行动将梦想和愿景

变为现实的。行动板不是诸如在国外另买一套房或赚大钱的白日梦的载体。我们需要将积极的愿望与强烈情绪带来的能量和行动结合起来。

创建一个行动板就是要确定你内心最深处的梦想，并以图形的方式表现出来。然而，正如我提到的，这并不意味着你只需坐下来等着好事发生，像变戏法一样：一大把钞票从天而降、你理想的伴侣向你示爱、你的体形或者自信心突然发生剧变。创建一个行动板是为了让你的大脑做好准备，以便能抓住那些实现梦想的机会。除此之外，你还要利用行动板采取行动，使这些梦想变为现实。例如，如果减肥在行动板上占据重要位置，与此相关的图像就会提醒、鼓励你去健身房、做瑜伽或者改变饮食结构。

那些看起来不受你控制的项目，例如结婚、怀孕或升职，也会最终实现——一旦你完成了待办事项列表中可以立即采取行动的前几项内容。我认为这就像美国401（k）计划（退休储蓄计划）一样，你投入的越多，你的雇主投入的资金就越多。你应该积极地而非被动地使用行动板：将你的未来视觉化，现在就开始行动吧！

我在书中提过，这是运用“根源”的全部力量、调用你的大脑视觉化并创造未来的关键。接下来，我会带领大家走完创建行动板的流程，并提供一些建议，例如，如何选择对你创造理想生活最有帮助的图像，以及在创建完成后，如何发挥行动板的最佳功效。

在书中，我多次邀请你开始收集对自己有用的图像。这是因为行动板是非常强大的工具：图像可以立即直达大脑的视觉中心，绕过意识思维，这意味着大脑的过滤系统无法编辑或无视它们。它们具有情感和象征意义，能在现实世界中激发能量和行动。与传统的“个人目标”列表或“待办事项”列表相比，行动板将对你的大脑和未来行为产生更大的影

响。一开始创建行动板时你可能会感到奇怪，甚至觉得有点傻。但是随着时间的推移，你会发觉视觉化和创建行动板的技能越发自然了，因为重复这些会在你的大脑中建立并加强通路。

在本章中，我会向你展示如何创建行动板。这块板将代表你未来12～18个月的希望和梦想，并激活“根源”，使之发挥作用。我可以保证这一经历会改变你的生活。但我也不得不承认，有时行动板的制作过程会很缓慢、令人沮丧，甚至缺失方向。当你内心挣扎时，请回到我们在第1章和第9章中提到的耐心原则。个人品质和放在行动板里的内容，与你应对这些起起落落的能力一样重要。

我的行动板

行动板对我自己的练习至关重要，我希望你也会觉得它很有帮助。

我花了7年的时间才找到一个似乎对我的生活来说非常完美的行动板，让我保持动力（附有一些更新），所以耐心是关键。我在制作过程中取得过一些小成绩。但我在2015年为2016年新年制作的行动板，才真正成为我生命中的转折点，并最终使我写了本书。

7年前，我处于自由职业者的早期阶段，所以在我的行动板中包含一个我想赚钱的具体数字目标是有道理的。凯特是我在英格兰北部共事的导师同事，她鼓励我选择一个比我需要或感觉需要的更高的数字。当时我住在小旅馆，错峰坐特价火车通勤。她建议的金额数字接近我原来数字的两倍。我觉得她有点儿过于乐观，觉得自己可能会无法实现这一目标。当然，如果能实现的话更好。果然，第二年，她估计的数字正是我赚的钱的数字。

有一年，我选择了一整页的佩饰广告，上面有一匹毛色油亮的漂亮马儿踏起了一些水花：我希望我的公司成为一个颠覆传统思维的稳定强

大实体。那一年，我从自由职业者变成了一家有限公司的老板，从独自工作到组建团队。后来，我成为麻省理工学院斯隆管理学院的教授、获奖作家和世界上第一位伦敦科林西亚酒店的驻店神经科学家。我在世界各地从容优雅地穿梭，在许多会议上发言，因为人们对聆听我的想法有很大的需求。之后几件事情是我当时在选那匹马时根本无法想象的。

最后，我意识到我把自己投入工作中是一种策略，是为了逃避离婚引起的情绪不稳定。2014年，我在聚焦旅行和商业目标的行动板上，画了一颗小小的爱心。这颗心从表面上看起来很不错。但在内心深处，我仍没有准备好迎接爱情，并且在很大程度上仍活在过去。2015年底，我通过一系列方法，终于彻底改变了自己的思维：深刻的自我反省、瑜伽静修、长时间的数字排毒、全面清理我人生中的负面人物，以及练习所学的富足思维和视觉化技巧。

2015年12月，我怀着强烈的使命感开始创建2016年全新的行动板。

以前我有时只是在旧的行动板中添加内容，但这次我扔掉了旧的。我在左上角放了一个订婚戒指，在中间加了一句杂志广告中的话："欢乐不期而至。"我很少在行动板中加入文字，但如果我真正感觉到共鸣，就会采纳。2016年2月，我在从约翰内斯堡飞往伦敦的飞机上遇见了我现在的丈夫。我确信在天空中的那次相见算是"不期而至"……九个月后，他向我求婚了。我们两个都是那种发誓再也不结婚的人，并且分别独身了9年和17年。他声称他对任何愿意听的人说，他在生命的秋天第一次找到了真爱。当我亲眼目睹并对他毫无保留的快乐感同身受时，我知道任何年龄的人都有希望实现他们内心深处一直真正渴望的东西。

如何开始创建行动板

行动板是激活大脑去设计理想生活的终极武器。事实上，你用自己

的双手创造了行动板，并每天看到它的全部色彩，这会激活大脑中的许多通路（触觉、视觉、情感、直觉和动力），向大脑输送你真正想要的东西这一核心信息，远比单单阅读清单或不时想一想目标有效得多。利用好选择性注意的概念，结合行为改变的神经可塑性理论，就能收获成效。

你可以在任何东西上创建行动板，从一张A4大小的卡片，到一块海报大小的巨大板子。除了卡片，你只需要一堆杂志、其他图像来源、剪刀和胶水（或喷雾黏合剂）。你也可以在线查找图像，但恕我直言，你能触碰到的图像有更大的力量。即使你认为已经找到了所需的所有图像，也可以回到杂志再找找或从别处再获取一些新图像。你在这个过程中得益于不匆忙、退后一步、自己指导自己微调行动板。为了对大脑的视觉中心产生非常强大的影响，我建议你只使用图像，在适当情况下使用数字，但尽量避免使用文字。显然，如果你发现让你产生共鸣的一句话或名言，就应该使用。一个特例是你希望挣的钱的确切数字。如果这对你很重要，那么这个数字应该在你的行动板上以大号粗体显示。

最好至少使用一些你想要实现的目标的隐喻表达，而不仅仅是直接表达或具体例子。例如，如果你想搬家，那么迷人的室内装潢的图像就很合适。为了充分刺激大脑负责情感和潜意识的部分以及负责逻辑和意识的部分，你可以少用一些过于直白的图像。你可以使用一张气球图片来提醒自己摆脱过重负担的重要性，或者选择一个敬仰的伟人的照片，以提醒自己最看重的个人品质是什么。

这些隐喻图像的作用非常强大，因为它们会传达你的潜意识，允许你使用抽象思维和价值标记来发现并抓住你本可能错过的机会。就像你有时通过符号做梦一样，你的潜意识创造隐喻，以理解你的经历和思

想，你也能用同样的方式通过图像来导引你的潜意识，尤其是不太直白的图像。隐喻图像也使你的行动板更加私密、不那么明显。如果你要把它放在家中的显眼位置，也可能会感觉更加自在。

让直觉指引你

在开始制作行动板前，请把已收集的图像放到地面或桌子上，并根据主题将其分组。接下来，通过直觉将一些图像松散地放到板子上，先不要黏合。将最重要的东西放在板子的中央和顶部附近，根据工作、爱情、健康或旅行等主题，在行动板上对图像进行分组。根据感觉，你可以将不同主题的区域在板上分离，或确保主题之间都以某种方式连接。想想你是否想要更多的生活空间，如果是的话，就不要把行动板塞得太满。

在完成行动板的初稿后，对其整体审视一番。保持距离，过段时间再回过头来看。然后从行动板上删除让你感觉不合适的图像，即使在第一次找到时，你被这些图像深深地吸引了。现在再次翻阅所有杂志，看看是否有你第一次没有注意到的，但是现在吸引你的图像。在行动板上为它们找个地方。完成第二稿后，将其放在安全的地方至少24小时，远离风、宠物和小朋友。

一天后或者在下次有机会时，审视行动板并进行最后一次修改，然后准备好粘贴。在把行动板固定下来之前，你可能想把它展示给一些自己信任的人，让他们就行动板提出一些问题，诸如：“你真的想要这个行动板吗？”“你真的提出了自己应得的东西吗？”“你还有什么想要的可能被漏掉了吗？”一旦你肯定地回答了这些问题，请将所有图像粘贴到行动板上，然后为行动板找一个完美的位置。

把行动板放到哪儿

你的行动板需要放置在对你来说显著的位置，以便你每天都能看到。最好的地方包括你的床边，以便你每天晚上睡觉前能看到；或衣柜门内侧，这样你每天早上穿衣服时能看到。如果你与他人合住或者不希望行动板被他人看到，这也是一个很好的选择。如果你为自己的行动板自豪，就大方展示它，没有什么可隐瞒的。但这并非总是可行或更可取的。

将你的行动板放在床边的一个特别好的理由是，这样就可以在晚上入睡前看到它。从觉醒到睡眠的过渡时期被称为意识的催眠状态。在这种“门槛意识”中会出现许多心理现象，诸如清醒想法或清醒梦，使你在此时特别容易受到暗示。如果你在入睡前刻意重复某种活动，特别是对你来说陌生的活动，那么这种活动就将主宰你的梦的意象。这被称为“俄罗斯方块效应”（以20世纪80年代发明的电子游戏命名，这种情况发生在人们将大量时间和注意力投入一项活动中，以至于他们的思想、心理图像和梦都被这项活动限制）。这也是另一种将你在白天追寻的东西印记在你的潜意识里的方法。

充分利用这样一个事实，即新颖的元素会对你的大脑产生更强大的影响。关灯睡觉之前，一边专心地看着你的行动板，一边说些积极暗示的句子，或大声说出隐喻图像对你的意义。在使用行动板的头一个月要经常这样做。在那之后，只需快速扫一眼这些图像，它们就会进入你的潜意识。

如果你希望私下存储并能够定期看到行动板，一个方法是用智能手机给行动板拍一张照片，并把它作为桌面背景。在网上制作和存储行动板的方法是，在Pinterest（拼趣）等在线平台上创建一个，然后将其保存为私人图片，以便你可以经常在手机或平板电脑上查看。但是，你必

须付出额外的努力以确保看得足够多，这样它才能在你的大脑通路上发挥魔力。

何时创建行动板

开始创建行动板的最佳时机当然是现在！你的生日、新年、新项目、人生阶段的开始或新学年的开始是创建行动板的其他好时机。如果你以前从来没有制作过行动板或有相当一段时间没做过行动板了，那么现在就开始做一个，一直用到今年年底甚至明年年底。然后选择定期更新或大约每年做一个新的。

你的行动板并不一定要在全年保持静态，尽管我个人认为，大多数事情需要长达一年的时间才能成为现实，与此同时，你的大脑通路会加强，指导你的行为创造新的现实。与此同时，你需要在耐心和决心之间取得平衡。

实践中的行动板

一旦你创建了行动板并对其充分使用，并且上面的图像都真正印入你的心灵时，它将作为视觉目录开始发挥作用，与日记中的各种列表相互补充。列表中的是你最想要实现的事情和你每周实践三个步骤以助力达成目标的日常记录。每当你查看行动板并发现有的内容已成为现实时，就将该条目添加到你的成就列表中。观察成就列表的增长情况，并将其作为指导，以了解是否需要加强、删除或添加某些内容，具体取决于这一年的具体情况。

行动板检查清单

你将：

- 已经创建了一个准确代表你梦寐以求的生活的充满图像的强大行动板。

- 已经每天都看着它，理想情况下每天多次来刷新你的记忆，

让图像对“根源”产生作用。

- 视觉化行动板上的项目已经成真。

14

第三步

集中注意力，神经可塑性在行动

注意力有巨大的力量。

——迪帕克·乔普拉

既 然你渐渐地明白了哪些行为和思维模式妨碍了“根源”，这也就意味着你准备好训练自己采纳新的思考模式了。训练对当下的觉知和集中注意力的能力，是清除旧模式、创造新神经通路的简单方法之一，但说起来容易做起来难。这将构成你此步骤的目标，因为专注于当下的能力需要定期练习，并且可以通过多种方式完成。

我们还将深入探讨富足生活的概念，以及如何坚定地走上通往更加光明和幸福的未来的道路。

什么是专注于当下

简而言之，更加专注于当下就是将我们的注意力集中在当下经历的过程，可以通过冥想、正念或其他形式的训练将其强化。我更愿意将专注于当下视为一种生活方式，而不是独立的练习。

就个人而言，我认为专注地吃饭、专注地行走以及与人们交谈时全神贯注，与正式的正念练习，如瑜伽或冥想，具有同样的重要性。我们经常忘记专注于日常生活。而我常鼓励人们将其作为正念练习的重点，而不是过分追求传统所谓正确的冥想方法。日常的练习，即使只有几分钟，也会对你的大脑产生根本性的影响。到本周末，你将会创造属于自

己的正念练习，通过这项练习你可以每天滋养“根源”。你很快就会感受到不同。

我的正念之旅

35岁左右时，我开始对正念冥想感兴趣。当时我对工作和生活越来越失望，感到缺乏方向和注意力。我的注意力很容易被下一个新的有趣事物分散，而且我知道自己正在偏离我的真实状态和我想要代表的东西。在成长过程中，我从父母那儿了解了正念。家里有一个祈祷室，父母会去那里祈祷和冥想，点燃香火、静坐或做呼吸练习。这是他们的日常练习，但我从未尝试过，并认为这只是父母所做的具有文化差异的又一件事情。但是在快30岁时，我回想起这一点，因为我和我的密友对瑜伽产生了兴趣。有时候在瑜伽课上，老师会谈及正念。我也看到了一个名人的访谈，他用稍显奇怪的方式为正念背书。

但是我最后还是只坚持瑜伽，并在结束时进行一小段冥想。然而，当大脑扫描源源不断地带来新的证据，以至于我开始在银行和对冲基金大谈特谈正念冥想时，我觉得自己应该有足够的实践经验，才能为其他人提供咨询。尽管定期练习瑜伽长达10年，我还是花了9个月时间，才能坐在地铁里戴着耳机，通过一个手机应用引导自己专注地完成12分钟的冥想。现在，我在麻省理工学院斯隆管理学院和其他商业研讨课中都指导过冥想练习。

我有时在一周中的大多数日子里每天冥想12分钟（主要是在地铁上），也有时几星期都没进行过正式的冥想练习（虽然我总是试着专注地吃饭，并且每当需要时，就将自己的注意力转到呼吸上来）。随着年份增加，我发现当自己非常疲倦、受时差影响或压力较大时，也更容易进入冥想；并且我在时间充裕时进行的冥想，帮助我度过了紧张的时

期。我认为这是一种在有条件的情况下，使大脑更适应未来的方法。我不会为没有时间练习而感到愧疚。

当我感到有压力、没时间冥想时，我会提醒自己那个有关僧侣建议高管每天冥想一小时的精彩故事。高管回复说：“忙时这是不可能的。”僧侣淡淡地回答道：“那种时候你必须每天做两个小时。”其中的讽刺意味我深有体会。

“专注于当下”的科学

一旦你开始努力更专注于当下，你会感到更加平静。在更加专注于当下并开始冥想练习的两三个月内，你将从根本上改变你的大脑。这是定期练习产生的不可思议的效果。

从神经科学的角度来看，证据很清楚。临床研究显示，正念对健康人群及患有抑郁症、焦虑症、过度紧张、成瘾和创伤后应激障碍等疾病的患者的身心健康都有益。对进行正念冥想的人进行扫描，结果显示他们的大脑有明显的神经发育变化。[1]

持续的冥想练习会增加大脑的褶皱数量及其表面积。这些变化位于大脑皮质中负责处理和调节来自外部世界的数据的部位。坚持每天花几分钟冥想，能让你更清晰地认识到生活中真正重要的人和事是什么，更好地控制大脑提高韧性，行为处事更加深思熟虑、不偏不倚。如果你想最大限度地发挥“根源”的力量，那么正念的重要性不言而喻。

当我与那些对自认为“肤浅”的东西不屑一顾的商人合作时，我总是引用一项关于美国海军陆战队的研究。这项研究表明，那些每天练习正念冥想30分钟的人，与那些没有练习的人相比，在高度紧张的战斗训练后展现出了更强的韧性。

一项后续研究调查了准备部署到阿富汗的320名海军陆战队员。[2]

其中一半队员接受了为期8周的正念训练课程，包括课后练习和内感训练。内感就是我们在第7章探讨的准确“读取”身体信号的能力。他们被鼓励提高感觉身体信号的意识，例如胃部搅动、心率过快和皮肤刺痛。部分训练涉及模拟战斗经验，包括在一个模拟的阿富汗村庄中进行实战行动，由演员扮演阿富汗人，演练现实世界中的冲突局面。在此期间和之后，一组研究人员监测了接受过正念训练和没接受过正念训练的海军陆战队员的血压、心率和呼吸，并记录了他们对压力的神经化学反应。

经过正念训练的队员在演习期间和演习后都比较平静，并且在出现威胁时反应更快。研究人员使用核磁共振成像扫描观察海军陆战队员的大脑，发现经过正念训练的海军陆战队员的一部分大脑区域中，与压力相关的活动模式较少。这部分大脑区域是负责整合情绪反应、认知和内感的。换句话说，建立大脑和身体的连接可以对身体和精神产生指数级益处。这是解锁“根源”的关键。

其他研究也表明，每天只需冥想12分钟就会产生重大影响。[3]当人们拒绝接受正念练习时，我总是表示，我理解为了促进个人福祉而进行一些更耗时的练习有点不切实际。但老实说，我不相信有人在大多数日子里找不到12分钟来做一些可能会改变他们人生的事情。大多数人都同意这一点！

找一个应用软件

我真心希望你把正念从“必做的事”清单里，转到“一周要做好几次的事”清单上。开始正念练习最简单的方法就是找到适合你的正念应用软件，因此你就没有借口了，只能乖乖找出一天中自认为最有可能稳定抽出的空闲时间，插上耳机，跟随手机应用软件进行练习。

尝试一些不同的正念手机应用软件。现在市场上有很多正念手机应用软件（例如Calm、Headspace和Buddhify），但需要多尝试才能找到适合你的产品。如果你时间紧迫，可以试着发掘一段“死的”时间，例如通勤的时间就是理想选择。不要过度执着于冥想的时长，因为研究表明，频率是关键因素，而非持续时间。因此每天进行10分钟冥想的效果，很可能比间歇性长时间冥想的效果更好。[4]

琳达：一次简单的干预

有时候，仅仅听一段平静的音乐就可以产生类似于冥想的效果，因为这迫使你专注于一种感官。

我的一位客户琳达，她在一次咨询开始时非常紧张，甚至有些激动，以“每小时一百公里”的速度说话。我意识到必须帮助她改变这种情绪状态，所以我让她闭上眼睛，聆听3分钟我手机上播放的一段古典音乐。短短的3分钟后，她长舒了口气，说她感到平静，能专注于当下了。我们还说到，对她来说在会议之间，为自己播放一小段音乐作为切换任务和正念的时刻也十分方便。

琳达还表示自己可以带上最喜欢的马克杯去上班，杯里泡上草本茶，以在下个会议前品味，而不是在会议之间抓上一杯外带咖啡，进一步加剧自己的焦虑和犹豫不决。虽然用马克杯泡茶是个小而简单的动作，但这让她感到心安并想起家的温馨，甚至成为一种日常的自我照顾行为，提醒她学会暂停。

进行正念练习可以让我们脑海中的噪声安静下来，按下“暂停”键。还能平静我们的情绪和想法，使我们更多地从富足视角思考。抽象地理解正念生活的好处是一回事，但是你必须亲自尝试才能完全理解其中的妙处。

身体扫描

当我们考虑正念和专注于当下时，我们将回到前文中提到过的身体扫描练习。当时我建议每天尝试做这个练习，坚持一周，并留心观察结果。

如果你还没有尝试过，请立即开始。

这一练习能立即让你更专注于自己的身体。你是否注意到任何紧张的部位？你感觉身体的一侧比另一侧更放松吗？当你有意识地尝试时，能否抛开紧张感？

请在你的日记中记录一周中每次扫描后的感受。随着时间的推移，请好好想想身体是否向你显露了需要更好地照顾自己的迹象，例如各类疼痛、无精打采或皮肤问题。你练习身体扫描的次数越多，你就越会发现自己自然而然地对身体有了更强的觉知，不在练习的过程中时也是如此。通过练习，你将开始在你的身心之间建立一个安静而恒定的联系。

感官的愉悦

除了正念之外，你也可以每天在家或报班练习30 ～ 90分钟的瑜伽，作为对各种正念练习体系的极佳补充，因为它连接了大脑和身体。但如果找出这样一段时间对你而言很困难，那么不妨找出两三个你可以充分专注于当下的片段，并记录在日记中，使之成为固定的练习。

感官刺激是一个妙招，可以让你的大脑在疲劳或分心时回归正念。

有许多轻松愉快的方式，可以使你更专注于感官，能丰富你的生活并让你感到更加平静和快乐，比如：

- 正念行走，观察天空、树叶和花朵的颜色。
- 真正品尝一杯茶。

- 在现在的家中洒一种最喜欢的儿时的味道。
- 在室内装潢或穿衣风格中引入新的纹理和图案。
- 聆听富有感染性的音乐或跳一段舞以保持与身体的联系。

你的直觉会告诉你什么是最佳的且适合你生活的方式。这也许是一件简单到不能再简单的事情，比如，每周买一束鲜花放到你的办公桌上，为自己的工作日带来色彩、气味和微笑。在这一周，请试着寻找两三种让感官焕发活力的方法。

新颖性和各种感官体验，特别是那些使人身临其境并将大脑从游荡模式中解放出来的体验，会激发前文中提到的大脑的“默认”思维网络。任何鼓励抽象思维的事物都会增加“根源”抓住机会的概率，这些机会原本可能会因为你习惯于过度思考和分析而与你擦身而过。

实践你的意图

到目前为止，我们将正念看作一种强大的工具，它能为我们的日常生活引入更大的神经可塑性。一旦你掌握了这个工具，其造成的影响是颠覆性的。现在让我们以富足的心态来回顾你的意图和目标，并制订出实施计划。

通向富足的路线图

这个练习有三列内容，上面列出的行动将成为你每周例行程序的一部分。你需要设立一个机制，让自己负起责任，确保这个练习真正发挥作用。这可以通过日记、手机应用软件或一个支持你的朋友或伴侣的定期检查得以实现。

首先，根据你设定好的意图和目前的见解，在头脑中幻想一些理想的未来情形。例如，你认为在理想的未来：

- 我对生活充满信心，不受怀疑的困扰。

- 我健康、快乐，一切尽在掌控。
- 我得到了梦寐以求的工作或开办了自己的公司。
- 我遇到了完美的伴侣，与其共同组建了一个家庭。

1. 找一些大一点的纸（例如活动挂纸）和彩色记号笔。在比日记大的纸上进行这一练习的效果会更好，但你随后可以把结果记录到日记中。想想你希望理想的未来是什么样的，并在第一页的顶部写下来。这将与你的意图紧密相连，你也可以添加更多其他生活方面的细节。举些例子，比如“我拥有了稳定且充满爱的关系，幸福地安定了下来”、“我经常被邀请在各种活动中发言，并很自信可以做好”或者“我把自己的爱好变成了一项蓬勃发展的事业”。

2.

现在将页面的其余部分划分成三列。第一列的标题是“障碍”。在完成本列之前，请不要提前阅读后两栏的标题。在此列中，列出理想状态的所有潜在障碍。请努力确保自己填写至少一页，如果可能的话在第二页继续填写。这非常重要，因为除非你列出了成功的所有障碍，否则练习无法发挥最大效果。障碍包括诸如没有足够的时间、没有赚到足够的钱、太害羞、觉得太麻烦、太忙或缺乏动力。

3. 第二列的标题是“对立面”。现在写下第一列中障碍的极端对立面，即使有些不可能成真。例如，根据第一列的内容，第二列中的内容可能有以下陈述：“我拥有这个世界上所有的时间”“我有无限的金钱”“我毫不在乎别人的想法”“做这件事真有趣和轻松”“做那件事是我的当务之急”等。在填写这列时，请大胆一些，甚至以此为乐，因为你没有什么可损失的。这一列也将影响第

三列，在障碍阻挠你时，为你的大脑提供潜在的应对方法。

4. 第三列的标题是“我的新行动”。假设前两列的内容都是真的，请在第三列写下在现实生活中你会做些什么。可以包括具体行动、想法或与他人的互动。例子可以是：“我每周要抽时间去约会三次”“我花钱雇专业人士为我修改简历”“我会花更多的时间和朋友在一起，并有信心让他们把我介绍给新的朋友”“我建了一个网站来宣传自己”“我投资买了一套新的约会服饰”。

5. 最后，将第三列中的内容按主题分组。挑两三个今天就能开始做的事情，例如参加交际、挤出时间以用于实现自己的目标或填写每日感恩列表。把你的障碍撕下，揉成一团扔掉。现在，在日记本中写下你的心得。

基于证据的视觉化

下一个练习的原则是“做最好的自己”，这基于在新加坡国立大学进行的研究。[5]与人们原先的设想相反，并非所有的视觉化和冥想方法都会对身心产生同样的效果。这项研究考察了四种类型的冥想。其中一种是视觉化冥想，即想象自己是一位能再生的神明，有着非凡的力量的冥想。另一种是本觉冥想，本觉的字面意思是“对根本的认识”。本觉冥想的目标是获得本觉，并将其融入日常生活。该研究还考察了两种南传佛教的冥想练习，即“止观”（专注于一个点）和“内观”（获得洞见）。研究人员收集了参与者的心电图、脑电图和认知测试的数据。根据这些信息，他们观察到南传佛教的冥想练习和本觉冥想练习使自主神经系统中副交感神经的活动增强了，即使人更加放松了。而金刚乘的视觉化冥想练习并没有使人放松，反而在短时间内使人的认知能力出现了极大提高，使身体更加警觉和活跃。这证明不同类型的冥想是基于不同神

经生理反应的。

尽管练习瑜伽和冥想可以减轻压力、释放紧张、促进深度放松甚至睡眠，但是我强烈建议你尝试以下概述的视觉冥想。这种冥想使用了与金刚乘冥想类似的技巧，在你需要时，能让你的大脑发挥至最佳状态。我发现它非常有用，与我合作过的许多人也这么认为。

目前的研究正在探寻两个问题：第一，冥想后的大脑性能提升可因有规律的练习而转化为永久性的吗？第二，视觉化冥想中的哪些因素导致了认知能力的提高？

确定一个强大的偶像

建议你选择一个你认识且尊重的人，如历史人物或当代的世俗人物。选择的人物是男是女，性别与你是否相同都不重要，但必须是一个在你眼中十分强大的人物，因为他具有你想要或需要的品质。比如你的祖父母、一位作家、活动家或著名企业家。把这个人的名字写在你的日记中。

1. 找一个安静、安全的地方，闭着眼睛坐下或躺下。在闭上眼睛之前，你可以看一会儿所选择的人物的照片。

2. 现在，闭上眼睛，想象这个人就在你面前。想象一下其外貌的每一个细节，以及他就在你面前的情景。

3. 不停地练习，直到你觉得自己可以伸手触摸他，与他交谈，或者如果你睁开眼睛，他就在你面前。

4. 一旦你掌握了这个阶段，接下来就把自己想象成这个人。首先将自己从头到脚视觉化成你偶像的样子：他的头发、声音、姿势和举止以及你所渴望的力量。

5. 用心感觉这种联系在你全身产生的共鸣，直到你感到与你的

偶像密不可分。这可能需要好几周才能实现。

6. 继续练习视觉化冥想，直到你确信自己已经拥有了你正在寻找的品质，并在需要时可以发挥这些品质。

这个练习的最终目的就是通过视觉化的方法，将你已在“根源”深处拥有的相似品质变为现实。在视觉化中引导你纯粹、集中的注意力，将鼓励你充满你想展示的积极能量。

释放负担

“损失厌恶”定义了“匮乏”思维，是大脑中强大的机制之一，并且解释了大脑默认倾向于不信任的原因。我们的生存情绪对大脑的影响要大于我们的依恋情绪对大脑的影响，这意味着认知中的损失在心理上对我们的影响是同等收益的两倍。

因此，为了实现理想的生活，你需要训练你的大脑去轻视任何潜在的损失，并过滤你的“边缘大脑”可能发送到你脑海中（前额叶皮层）的不必要警示信号。这很重要，只有这样才能确保我们不会被这些“假警报”困扰。以下视觉化冥想可以通过释放隐埋的负面想法，来帮助你做到这一点。你可以读出并用手机记录此视觉化冥想的导引语，然后播放给自己听。你也可以请人将导引语念给自己听。

视觉化：热气球

找一个安静、平和、不被打扰的地方。首先进行四次深呼吸，然后正常呼吸，从一数至十二，并进行“身体扫描”练习。

1. 当你完成从脚趾尖到头顶的身体扫描时，想象自己站在普罗旺斯的薰衣草田边。感受温暖的微风在你的皮肤上挠痒痒，聆听鸟儿在远处歌唱，闻一闻空气里馥郁的薰衣草香气。调动所有感官去品味周围：法国南部夏日里的薰衣草田的感觉、气味、声音、景观

甚至味道。

2.

当你眺望远方，看到绿色和紫色的花田与无垠的蓝天相遇时，你会发现小山上有一个热气球。你走向它，很快就看到了热气球彩虹般的色彩和篮子的图案。

3. 当你靠近热气球时，你发现它固定在地上，四个沙袋通过绳子拴住了篮子。注意绳子的颜色和沙袋的大小。让自己完全沉浸在这种想象中。

4. 你可以沿着热气球篮子侧面的一个小绳梯爬上去。进入内部后，你发现驾驶热气球非常容易，但如果想要使它飞起来，则必须释放沙袋。

5.

当你转身解开第一个沙袋时，你注意到上面写着大大的黑字“恐惧”。你解开沙袋，看着它从小山上滚下去，直到消失在远处。篮子的一角从地面浮了起来。

6.

你转身解开第二个沙袋，注意到上面写着大大的红字“嫉妒”。解开沙袋，看着它掉到地上并炸开，释放出填充物，在空气中蒸发。现在篮子的一边在地面上空悬浮，但另一边仍固定在地面。

7. 你去解开第三个沙袋，看到上面写着紫色的字“期望”。解开这个沙袋，听到它砰的一声掉在地上消失。现在你离地面已经有一段距离，只有一样东西拖住了你。我不能告诉你第四个沙袋上写着什么，但这是你背负的最大的个人负担。读出上面写着的对你来

说独一无二的内容。暂停，充分感受其分量。然后解开最后的沙袋，看着它消失在远处。这时，热气球上升到空中。

8. 驾驶热气球，随心所欲地高翔或低飞。由你选择目的地。热气球可以一直上升到外太空或飘浮在海洋和山脉上空。一切都由你决定。视觉化热气球旅程大约有5分钟。

9. 当你感觉到准备好的时候，慢慢使热气球降至地面。降落地点可以是海滩、回到你开始的地方——任何你喜欢的地方。走出热气球，将大脑的注意力重新集中在身体上。从十二开始倒数你的呼吸次数。

10. 正常呼吸一会儿，然后进行四次深呼吸，接着动一动手指和脚趾。慢慢睁开眼睛，在你的日记中写下你释放的第四个沙袋上面的文字。

你不需要在你的行动板中加入它的图片，你可以找一张图片，象征释放那项压力对你的意义。或是仅仅找一张热气球的图片放在你的行动板上，就像我在过去几年里做的那样。对我来说，热气球代表了远离负担、陈旧且无益的行为模式和消极的人的自由。

尽可能多地反复练习这一视觉化冥想，特别是当沙袋上写的东西正在拖累你时。

利用行动板上的图像，让自己采取积极主动的行动，以免除过去羁绊自己的阻碍，这也将有助于增强视觉化冥想的效果，专注和行动在此融合，开始进入第四步练习。

集中注意力清单

你是否：

- 已经完成你的身体扫描冥想，并继续这样做了一个星期，以

记录你身体和心灵的变化。

● 已经实验了一系列正念应用软件并已找到一个适合你的应用

软件，开始了定期练习。

● 已经完成了“感官上的愉悦”和“富足的路线图”练习。

● 已经完成了“确定一个强大的偶像”和“热气球”视觉化练习。

[1] Gotink, R.A., Meijboom, R., Vernooij, M.W., Smits, M. and Hunink, M.M., 2016. 8-week mindfulness-based stress reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice - - a systematic review. Brain and Cognition, 108, pp.32–41.

[2] Johnson, D.C., Thom, N.J., Stanley, E.A., Haase, L., Simmons, A.N., Shih, P.A.B., Thompson, W.K., Potterat, E.G., Minor,T.R. and Paulus, M.P., 2014. Modifying resilience mecha-nisms in at-risk individuals: a controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment..American Journal of Psychiatry,.171(8), pp.844–53.

[3]

Hurley,

D.,

2014.

Breathing

in

vs.

spacing

out..New

York

Times

Magazine.www.nytimes.com/2014/01/19/magazine/breathing-in-vs-spacing-out.html?_r=0 [accessed 3

October 2018]; Wei, M., 2016. Harvard Now and Zen: How mindfulness can change your brain and improve your health. Harvard Health Publications; Rooks, J.D., Morrison, A.B., Goolsarran, M., Rogers, S.L. and Jha, A.P., 2017. “We are talking about practice”: the influence of mindfulness vs.

relaxation training on athletes’ attention and well-being over high-demand intervals..Journal of Cognitive Enhancement,.1(2), pp.141–53.

[4] Basso, J.C., McHale, A., Ende, V., Oberlin, D.J. and Suzuki, W.A., 2019. Brief, daily meditation enhances attention, memory, mood, and emotional regulation in non-experienced medita-tors. Behavioural Brain Research,.356, pp.208–20.

[5] Amihai, I. and Kozhevnikov, M., 2014. Arousal vs. relaxation: a comparison of the neurophysiological and cognitive correlates of Vajrayana and Theravada meditative practices..PloS

One,.9(7), p.e102990.

15

第四步

刻意实践，大脑之源复苏

不存在命运，只有自作自受。

——《终结者》

用 神经科学术语来说，我们大脑中的通路是多维、互联的。把神经通路视为A至B的线性结构，这样的观点不具有建设性。神经通路受一系列因素的综合影响，比如深度行为熏陶、环境影响和传染性。

我的四个步骤分别是强化意识、视觉化改变、集中注意力和刻意实践。这一过程提供了通往变革的全方位途径。每个步骤都支持其他步骤。充分练习每个步骤，你将改变自己的主动和行为方式。

通过第一步强化意识后，你已经让许多潜意识里不自觉的主动行为浮现，使应对这些行为成为可能。第二步和第三步帮助你想象出了渴望

的未来，并将支持你集中注意力。

在最后一步中，你将把集中注意力的能力和觉醒了的对理想生活的意识结合起来，这样你就可以将其全部力量引向变革。第四步中的练习都集中于刻意实践。它会支持你将思想和洞察力转化为行动，帮助你实现梦寐以求的未来。定期的视觉化练习将促进和维持行动力。

亚历克斯：通过刻意实践实现人格转变

一位人力资源总监找到我，让我为其公司40多岁的首席执行官亚历克斯提供咨询服务。尽管亚历克斯的职业生涯十分成功，但他的许多团队成员觉得难以与其共事。他缺乏人际关系技巧和同理心，要求苛刻，甚至过度管理员工，导致团队成员多年的抱怨演变成严重问题，首席财务官和首席技术官都威胁要辞职。我刚开始与亚历克斯合作时，他不相信我可以帮他。

“我一直都是这样的。我不认为自己还能改变。如果人们不喜欢和我一起工作，那不是我的问题。我工作得很出色。作为首席执行官意味着我需要掌控一切。我需要替每个人操心，以防最坏的情况发生。我发布坏消息，所以人们不喜欢我没什么奇怪的。我为什么要因此感到困扰？”

我向他解释说，使伟大的领导者与众不同的品质，往往是被低估的灵活思维技能和情商。我还解释说，对其他人的同情和觉知是可以通过训练而增强的，并且只需要做出一些努力。我还和他谈过他使用的负面语言和其控制倾向。他认为一个强有力的领导者必须严格控制并不断强调负面因素。我对他的这一观点进行了反驳。

亚历克斯努力提升他的情商，给其团队提供更积极的反馈和鼓励，并摒弃了自己以前不能自拔的过度管理。亚历克斯一直努力构

建与生命中所有人的关系：他的孩子（两个男孩，一个8岁，一个10岁）、妻子、私人助理和团队，他与客户相处融洽，所以我知道他可以做到。他付出了与运营公司一样的心血，来经营与他人的关系。他以前觉得自己对私人助理说的一些具有讽刺意味的话很搞笑，现在他意识到这样的话可能会伤害别人。他曾经用“当保姆”来形容自己和孩子们共度的一晚，现在则感受到了多陪伴孩子所带来的回报：孩子们以他从未设想过的方式主动向他敞开心扉。他们甚至在需要帮助时先打他的电话，而不是打给妈妈，这是前所未有的事情。

亚历克斯开始分享他对公司未来的积极愿景，并庆祝他的团队成员取得的成功。他努力确保高级经理知道自己信任他们能做好工作，并主动让权。对亚历克斯没有成见的新人加入团队后，他们觉得他热心甚至有趣。看到这些改变，团队的其他成员也改变了对他的看法。因为大家向自己表现出的崭新开放态度，亚历克斯受到激励，并修复了与高级领导团队的关系。要知道，他们曾经几乎无法再忍受他了。

亚历克斯的故事表明，你必须准备好做出积极改变并坚持不懈，以实现深刻的变化，清除任何余下的阻碍你改变的东西，并将“根源”的富足能量引导到有重大影响的思想和行动上。如果你真的渴望且愿意付出，那么从根本上改变自己是完全有可能的。

摧毁富足的敌人

一旦踏上了通向富足的道路，怎么才能确保自己保持正轨？首先，你必须确定自己认为真正需要改变的东西。其更多的是关于扭转顽固的模式，而非设定新的意图。两者对充满干劲地向前走都很重要。当你探

究自我怀疑和前进的障碍时，你可能已经在日记中注意到了其中的一些。那些可能是你已经计划了相当一段时间，却一度未能实现的目标。例子可能包括：健身、找一份新工作或结婚。

1. 在日记中，创建一个三列和三行的表。在第一列中，列出你的每个目标。在第二列中，诚实地记录阻止你实现目标的行为。在第三列中，写下驱动这种适得其反的行为的深层观念。你内心深处有什么观念，使你不情愿或不积极？可能是一种犬儒的觉得自己无力掌控局面的想法，或者是觉得自己现在没有精力去实现积极变化，甚至可能是一个更加暗中为害、根深蒂固的信念，即觉得自己不值得自己所渴望的未来。

2. 填完这个表格后，请仔细看看你面前这个表格中的模式。这是由你的基因遗传、成长环境及做出的选择共同决定的。选择包括现实世界中的实际选择和你对自己情绪及行为反应所表现出来的掌握程度。这些因素共同塑造了你的“根源”。

3. 最后一列中是你的敌人。看看它们。你能做些什么来打击它们？你能否创造一些自我肯定，用积极的信念替代自我贬低的信念，或改变你的行为，以便留出更多的时间，用于那些让你感到充满活力而非筋疲力尽的活动？具体而言，对于每个目标，列出一项可以在本周完成的具体操作。

建立自我肯定

从通向富足的路线图练习的第三列中选择一些短语：那些曾鼓舞你的、赞美你的和现在吸引你的短语。

你可以随心所欲地使用尽可能多的自我肯定的短语，但我通常觉得三四个就足够了，这样容易记忆和坚持。以下是我自己使用的一些内

容。



“我现在没问题。”（来自埃克哈特·托利的《当下的力量》。）

- “事情正按照其必然趋势发展。”（来自占星家和作家林恩·伯克贝克。）
- “这也会过去的。”（可能来自波斯苏菲派诗人，但英国诗人爱德华·菲茨杰拉德引用过，亚伯拉罕·林肯总统在其就职演说中也使用过。）
- “这不是真的。”（来自电影《分歧者》中翠丝克服恐惧的场景。）
- “现在没有人可以伤害我。”（来自一位出色的女科学家和企业家朋友。）
- “一些事情后来才有意义，有时候意义来得更晚。”（来自我自己。）

正如你看到的，你可以从书籍、电影、与朋友的交谈或自己在自我发现之旅中获得的感悟中汲取灵感，创造属于自己的自我肯定短语。使用这些短语，将你学到的东西从大脑的潜意识部分转到有意识部分。任何从“富足练习”中获得的新见解，在被作为自我肯定短语使用时，都能激发“根源”发挥关键作用。

1. 在你的日记中写下自我肯定短语，然后将其输入手机，这样你就可以全天随身携带，或者把它们写在便利贴上，然后贴到你的床上、浴室或厨房等你可以看到的地方。

2. 试着每天多次用心重复这些话语，想象它们都是真的。

拓展界限

练习这些步骤会为思想和行为带来积少成多且意义重大的转变。但我们也可以采取一些小步骤来辅助神经可塑性，以确保我们把自己赶出自动驾驶模式，并拥抱生活中所有领域的变化。

对失败的恐惧让我们畏首畏尾、止步不前，它是积极行动的敌人。一个强效解药是开始更多的实验并拓展自己的界限，让自己离开舒适区，关闭自动驾驶模式。如此一来，你就会习惯于定期承担良性的冒险。通过实验和我们之前提到的所谓失败，产生了许多重大发现。这样的例子很多。如果你想增强自己的实验倾向，开始时并不需要轰轰烈烈。

新颖的体验增强了神经可塑性，可以很好地改善心情，特别是在与朋友或伴侣分享时。尝试新的运动、换一个公园遛狗、换一个常听的电台或拿起一本你通常不会阅读的书。创造力和综合性思维是通过你可以创造的脑际联系来实现的：你的经验越多样、参考框架越广泛，“根源”就越会茁壮成长。

今晚，尝试烹饪一下你从未烹饪过的新食谱中的菜品。如果你一直坚持使用食谱，那么就仿照“料理铁人”的模式，用在冰箱和橱柜里能找到的任何东西来试着做一顿饭吧。如果你足够大胆，就邀请其他人与你分享此实验的结果。

你的每一个变化，无论大小，都有助于使“根源”对变革的力量充满信心，从而改变追求安全、维持现状的偏见。

暂时不要想自己的遗产

像曼德拉、甘地、特蕾莎修女或埃米琳·潘克赫斯特这样的人，不是因为有或没有孩子、帮助他们的邻居购物或支持他们生命中的家人和

朋友而被人们铭记，而是因为他们对人类的历史产生了重大的影响。但同样，以正直和目标来养育善良的人，并支持我们周围的人，也可以使世界更美好。我们通过培养我们的孩子、家庭，或社会群体或专业团体的大脑来实现这一目标。停下来想一想，自己做了什么事情让世界更美好，以及如何才能做更多。

1. 把自己视觉化为一个老人，正走向生命的尽头。花点时间让自己完全沉浸在此视觉化的场景中，并想象自己的感受、穿着以及坐或站的位置。

2. 现在，问问自己的感受。你因取得了什么成就而感到自豪？你生命中最突出的时刻是什么？你身边的人，谁对你来说真的很重要？

3. 记录下你自己的回答，以及你对当前生活方式和理想未来的反思。在行动板中添加一张与你刚发掘的激情和目的相关的图片，并探索在生活中将其变为现实的方法。

视觉化你内在的“根源”

这是额外补充的最后一个视觉化练习。无论何时，只要你想就可以回过头练习。这对想象自己拥有最强大的“根源”很有帮助。

1.

从“身体扫描”开始，然后进行五次深呼吸。现在正常呼吸，在心里数呼吸次数，吸气为一，呼气为二，以此类推。随着每次呼吸，视觉化你的双脚正走下一段石阶。想象你正站在山壁面前，上面有一扇粗糙的雕凿出来的门。推开门，走进去。当眼睛逐渐习惯昏暗的光线时，你发现自己站在一个巨大的洞穴中，里面有五面全身镜。注意墙壁的颜色，房间周围是否有窗户，以及镜子的

形状，可能是矩形、椭圆形或其他形状。

2. 走到第一面镜子前。这面镜子里的你穿着你最喜欢的运动套装。你的仪态姿势、肌肤的光泽以及肌肉的颜色都显示出，你没有一丝紧张感，处于身体状态的最高峰。仔细回想，并将这一力量、耐力和内心平静的形象充分吸收。

3. 走到第二面镜子前。在这面镜子里，你只穿着内衣。你的腹部平坦，眼睛有光，头发闪亮，皮肤饱满，这一切都告诉你，你是健康的，因为你花了时间和精力来呵护和滋润身体。在脑海里拍一张照片，记录下自己在最健康的状态下所透露出的种种细节。

4. 走到第三面镜子前。在这面镜子里，你穿着完美的工作服：可能是你的最干练的商务套装和鞋子、手术服、时尚的休闲装或任何你工作时穿着的服饰。你放松的姿态和后台场景透露出，你已经到达事业成功的巅峰，拥有心目中一切随之而来的舒适和安全感。你身体的每个细胞都散发出自信。请注意镜子里的你的所有细节，这样你就能记住这是什么样的感觉。

5. 走到第四面镜子前。在这面镜子中，你感到快乐和放松，被你爱的人和爱你的人包围。你身处自己喜欢的社交场合，穿着休闲舒适的衣服。笑声、你脸上表现出的快乐和人与人之间显而易见的爱意让你感到温暖而忘我。将那种感觉装入瓶中。

6.

走到第五面镜子前。在这面镜子中，你心康体健、自信满满、成功快乐，被爱围绕。这是前四个镜像中显示出的所有特质的组合。但这不是一面镜子，而是一扇大门。穿过这扇门，进入你的充满健康、幸福、自信和爱的新生活。只要你愿意，停留多久都可

以。

7. 离开时，你发现自己背对着石壁门站立。你知道自己生命中的某些事情永远地改变了。这是一种好的转变。

8. 从12开始倒数呼吸。随着每次呼吸，视觉化自己的双脚爬上台阶。正常呼吸片刻，然后进行五次深呼吸，接着摆动一下手指和脚趾。慢慢睁开眼睛。如果此次练习中有任何东西让你产生了感触，请在日记里记下来。将能代表这些东西的图案剪下来，贴到行动板中。

随着我们通过刻意练习，以大大小小的努力朝着新生活进发，最后一步练习也到此结束。你接触到“根源”的实践方面的时间还相对较短。但请确保花一些时间，看看到目前为止你做出的改变，以及对自己过去和当下的行为有什么新的认识和感悟。通读日记并回顾自己对大脑通路和动机的见解，以及为构建未来所采取的步骤。

刻意实践清单

你将：

- 已经确定了你的敌人并设计了三个征服它们的行动。
- 已经进行了个人肯定，来鼓舞和激励你继续你的旅程。
- 已经开始定期尝试新事物来扩展你的舒适区。
- 已经考虑了你的遗产。
- 已经视觉化了你的根源——你已拥有最大力量。

结语

维持“根源”

我已经数不清有多少来访者，在我们合作的几周、几个月甚至几年以后与我取得联系，告诉我他们根据这个四步练习所建立的行动板，已

经如何在生活中变为了现实。他们与我分享各种各样美好的成功与幸福，通过电子邮件向我发来许多照片：或是举行了婚礼，或是产下了宝宝，或是发布了新产品，或是升了职，或是搬了新家。所有这些都证明了“根源”正在全速运转：大脑、身体和精神三位一体，欣欣向荣。

不停地视觉化并使之成为现实吧。睁大眼睛看并感到惊奇吧！你的行动板和设想的生活将一点点成为现实，积聚积少成多的力量，并且每年所能成就的越来越多。

拥有改变自己、帮助自己成长的能力并为此自豪吧。人们经常告诉我：“你改变了我的人生。”我则回答：“谢谢你。但改变你人生的是你自己。”正是你的意识、行动和信念使改变得以发生。按照你拿起本书后短短几周里的变化速度，努力让自己的梦想变为现实，想象一下，你的生活会在5年、10年、20年后变成什么样子。沉醉于这画面之中，相信这终将变为现实。

如果你已一步一步完成了四个步骤，请阅读下面的话。深吸一口气，再呼出去。感受浑身肌肉上的紧张感消失。

你做到了！你创造了一个全新的人，一个现在的生活轨迹与刚拿到本书时完全不同的人。你现在明白，自己可以将渴望的东西吸引到生活中。这个世界上还有许多机遇。你高度可塑、富足且敏捷的大脑可以帮助自己发现机会，创造并吸引无数积极的体验进入你的生活。你知道自己理应得到这么多，你毫不犹豫地抓住，并充分利用令人兴奋的潜在冒险经历。你曾陷入根深蒂固的行为模式和观念体系，现在已经进化并找到新的思想自由。你仅通过大脑、身体和精神的统一就实现了这一点。你就是“根源”，是自己生活的创造者。

现在没有什么能阻止你了！

参考文献

Below is a list of books that have shaped my learning.

Begley, S., 2007. Train Your Mind, Change Your Brain: How a new science reveals our extraordinary potential to transform ourselves. Ballantine Books.

Coelho, P., 2012. The Alchemist. Harper Collins.

Doidge, N., 2008. The Brain That Changes Itself: Stories of personal triumph from the frontiers of brain science. Penguin.

Finkelstein, S., Whitehead, J. and Campbell, A., 2009. Think Again:Why good leaders make bad decisions and how to keep it from happening to you. Harvard Business Review Press.

Goleman, D., 1996. Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. Bloomsbury.

Haanel, C.F., 2013. The Master Key System. Merchant Books.

Harari, Y.N., 2015. Sapiens: A brief history of humankind. Vintage.Hesse, H., 2017. Siddhartha. Create Space.

Hill, N., 2004. Think and Grow Rich. Vermilion.

Ibarra, H., 2004. Working Identity: Unconventional strategies for reinventing your career. Harvard Business Review Press.

Johnson, S., 1999. Who Moved My Cheese: An amazing way to deal with change in your work and in your life. Vermilion.

Ramachandran, V.S., 2012. The Tell-Tale Brain: Unlocking the mystery of human nature. Windmill Books.
Sacks, O., 2011. The Man Who Mistook His Wife for a Hat. Picador.de Saint-Exupéry, A., 2018. The Little Prince. Vintage.
Siegel, D.J., 2011. Mindsight: Transform your brain with the new science of kindness. One World Publications.
Tolle, E., 2001. The Power of Now: A guide to spiritual enlightenment. Yellow Kite.

致谢

我要感谢佐伊·麦克唐纳，她的耐心、理解和才华，帮助我完成自我实现。英国企鹅兰登书屋的团队非常出色。我要感谢乔尔·里基特、利亚·费尔瑟姆、凯特·莱瑟姆、卡罗琳·巴特勒、莎拉·本尼、露西·布朗、雷·谢灵顿、贝萨妮·伍德、爱丽丝·莱瑟姆、梅里德·洛夫特斯、塞雷娜·纳萨雷特、伊伯里销售团队、海伦·克劳福德·怀特、尼基·吉奥帕里和茱莉亚·凯洛韦，他们让本书能以最佳面貌出版。塔拉·斯瓦特公司的团队在整个写作过程中为我提供了支持。谢谢你们，特蕾西·戴维斯、路易丝·马尔姆斯特伦、吉莉安·杰伊和萨拉·迪瓦恩。

我作为神经科学家常驻伦敦科林西亚酒店的角色让我与乔尔取得了联系。感谢在那儿和我共事的每个人，特别是菲奥娜·哈里斯、里卡·莱隆和托马斯·科赫。

我要感谢朱尔斯·查普尔、耶恩·斯特宾、弗洛拉·布莱克特-奥德和约翰娜·彭伯顿的支持，以及在科林西亚酒店的灵光一现，这一切

使本书成为现实。感谢马修·赖特介绍了朱尔斯给我，以及他对我和我工作的大力支持。

感谢我所有的客户、同事和来访者，你们为本书提供了丰富的案例。

最后，我要感谢我的朋友和家人，在我写作本书的过程中一直包容我。

作者的话

非常感谢您阅读本书！我希望您觉得已经将自己的生活置于一条令人兴奋的新轨道上。您未来的发展将取决于您在生活每个领域的意识、行动和思考。本书中的步骤对我来说很有效果！我喜欢听那些尝试过这些技巧的人讲述他们的故事。通常，令人难以置信的变化和成就在其生活中通过其行动板上的图片一一实现。如果您加入了庆祝本书力量的人群，我很乐意听取您的意见。请保持联系，并在推特或Instagram（照片墙）上与我分享您的故事。

推特：@taraswart

Instagram：drtaraswart

图书在版编目（**CIP**）数据

大脑训练手册／（英）塔拉·斯瓦特著；何文忠，翟宇轩，冉佳译. -- 北京：中信出版社，2019.11

书名原文: THE SOURCE：Open Your Mind, Change Your Life

ISBN 978-7-5217-1047-2

I . ①大… II . ①塔… ②何… ③翟… ④冉… III .①思维训练 - 通俗读物 IV . ① B80-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019) 第208970号

THE SOURCE: Open Your Mind, Change Your Life

Copyright © Tara Swart 2019

Illustrations © Ollie Mann

Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

大脑训练手册

著者：［英］塔拉·斯瓦特

译者：何文忠 翟宇轩 冉佳

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

字数：200千字

版次：2019年11月第1版

京权图字：01-2019-4980

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书号：ISBN 978-7-5217-1047-2

版权所有·侵权必究

Document Outline

- 扉页
- 目录
- 序言 重返“根源”
- 引言
- 第一部分 科学与灵性
    - 1 吸引力法则
    - 2 视觉化 把想象可视化、可预见
- 第二部分 灵活大脑
    - 3 神奇的大脑 “根源”的诞生
    - 4 可塑性心灵 如何重新连接神经通路
- 第三部 敏捷大脑
    - 5 大脑敏捷性 如何在不同类型的思维方式之间灵活转换
    - 6 情绪 掌控你的感受
    - 7 体会 用心去感知自身
    - 8 直觉 相信你的内心
    - 9 动机 保持韧性，实现目标
    - 10 逻辑 做出正确决定
    - 11 创造力 设计理想的未来
- 第四部分 激活“根源”
    - 12 第一步 增强意识，关闭自动驾驶模式
    - 13 第二步 创建行动板
    - 14 第三步 集中注意力，神经可塑性在行动
    - 15 第四步 刻意实践，大脑之源复苏
- 结语 维持“根源”
- 参考文献
- 致谢
- 作者的话
- 版权页